

Índice

<i>I ó NOMENCLATURAS</i>	<i>03</i>
<i>II ó EQUITAÇÃO SECUNDÁRIA</i>	<i>06</i>
<i>III ó TREINAMENTO DO CAVALO DE HIPISMO.....</i>	<i>43</i>
<i>IV ó MECÂNICA DO CAVALO DE SALTO.....</i>	<i>50</i>
<i>V ó CAMPO VISUAL DO CAVALO.....</i>	<i>55</i>
<i>VI - TÉCNICA DO CAVALEIRO DE SALTO.....</i>	<i>57</i>
<i>VII ó ADESTRAMENTO DO CAVALO DE SALTO.....</i>	<i>66</i>
<i>VIII ó TREINAMENTOS CORRETIVOS DOS CAVALOS.....</i>	<i>83</i>
<i>IX ó TREINAMENTOS CORRETIVOS DOS CAVALEIROS.....</i>	<i>100</i>
<i>X ó PROVAS OFICIAIS DA CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HIPISMO</i>	

INTRODUÇÃO

O Método Natural de Treinamento segue os princípios clássicos das escolas de Cavalaria da Europa, adaptado as necessidades das competições modernas, respeitando a psicologia de cada cavalo, dando-lhe assim condições físicas e autoconfiança para executar os trabalhos exigidos.

O adestramento básico tem por objetivo desenvolver os recursos naturais do cavalo sob o ponto de vista físico, moral e psíquico.

Visa tornar o cavalo calmo, ágil, musculado, flexível, atento, ativo e confiante, em condições de ter um perfeito entendimento e cooperação com seu cavaleiro.

O adestramento deve desenvolver-se segundo uma programação de atividades físicas de dificuldades progressivas, de acordo com as aptidões de cada cavalo e da habilidade técnica do treinador.

A equitação de acordo com as exigências das instruções equestres nos seus diferentes graus divide-se em:

Equitação Elementar

Destina-se especialmente aos princípios básicos, unificando as bases da instrução do cavalo, para um perfeito entrosamento do cavaleiro com o cavalo e dos princípios básicos de montaria e condução do cavalo.

Equitação Secundaria

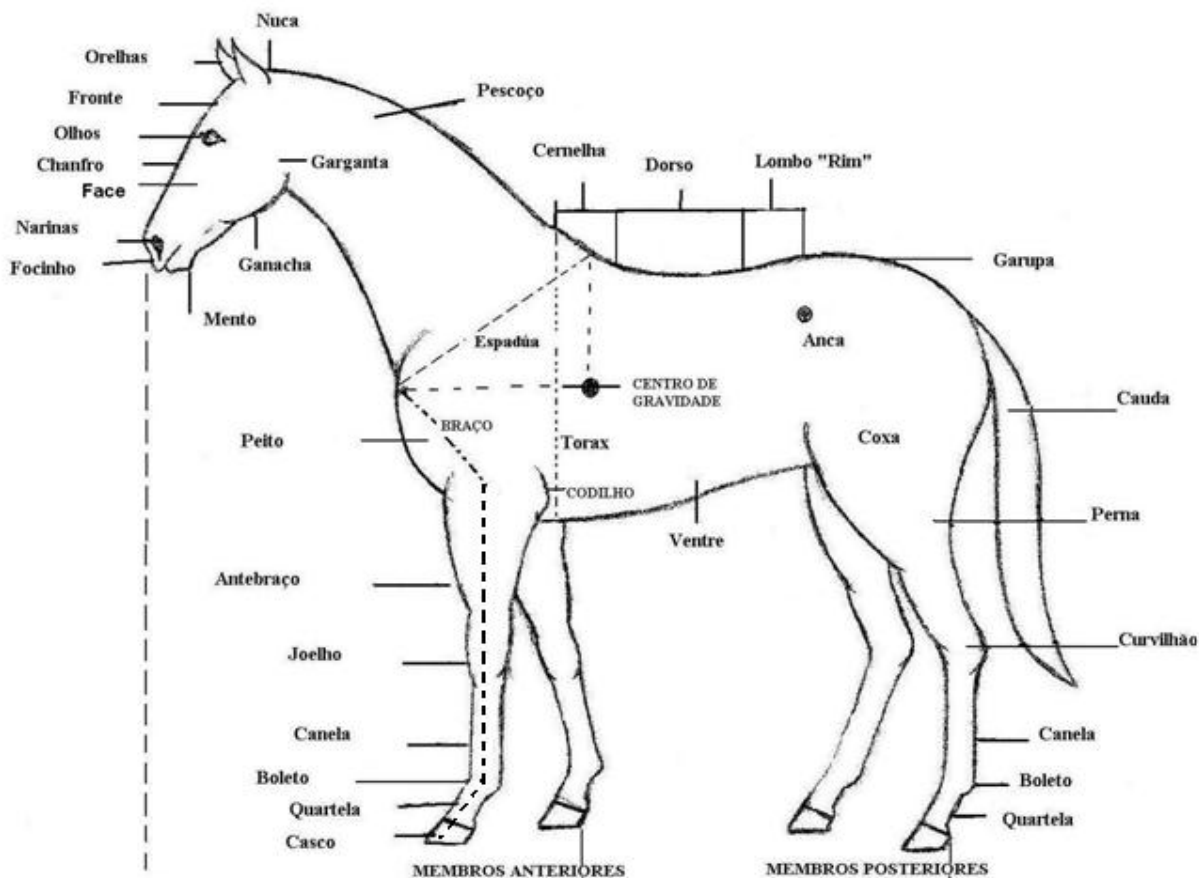
Destina-se à especialização dos cavalos para o Adestramento Clássico e dos princípios básicos para os Concursos de Salto e Concursos Completos de Equitação.

Equitação Superior

Destina-se ao aperfeiçoamento dos cavalos para atingir aptidão equestre especial nos mais altos graus do Adestramento Clássico; Passage ó Piafer bem como, os Ares Altos; Mezair, Levade, Curveta e Capriola.

Enio Monte

I - NOMENCLATURA DO CAVALO



Mensuração

Altura - Hó medida no ponto mais alto da Cernelha.

Perímetro Torácico - PTó medida desde o ponto mais alto da cernelha e atrás dos codilhos.

Perímetro da Canela - PCó medido na parte média da canela.

Pelagens Simples

- Preto ó Só pelos pretos
- Alazão ó Pelos vermelhos com crina e caudas da mesma cor
- Castanho ó Pelos castanhos com crina e cauda preta
- Baio ó Pelos amarelos com crina e cauda preta
- Isabel ou Amarelo ó Pelos amarelos com crina e cauda clara

Pelagens Compostas

- Tordilho ó Pelos pretos ou castanhos com pelos brancos. Os tordilhos nascem castanhos ou pretos com alguns pelos brancos ao redor dos olhos e do ânus, e, gradativamente vão aparecendo pelos brancos pelo corpo até que finalmente com a idade tornam-se totalmente brancos.
- Rosilho ó Pelos alazões fortemente interpolados com pelos brancos.
- Pampa ó Fundo de pelos brancos com malhas pretas, castanhas ou alazãs.

Manchas brancas na frente e chanfro

São estrelas, cordões ou frente aberta.

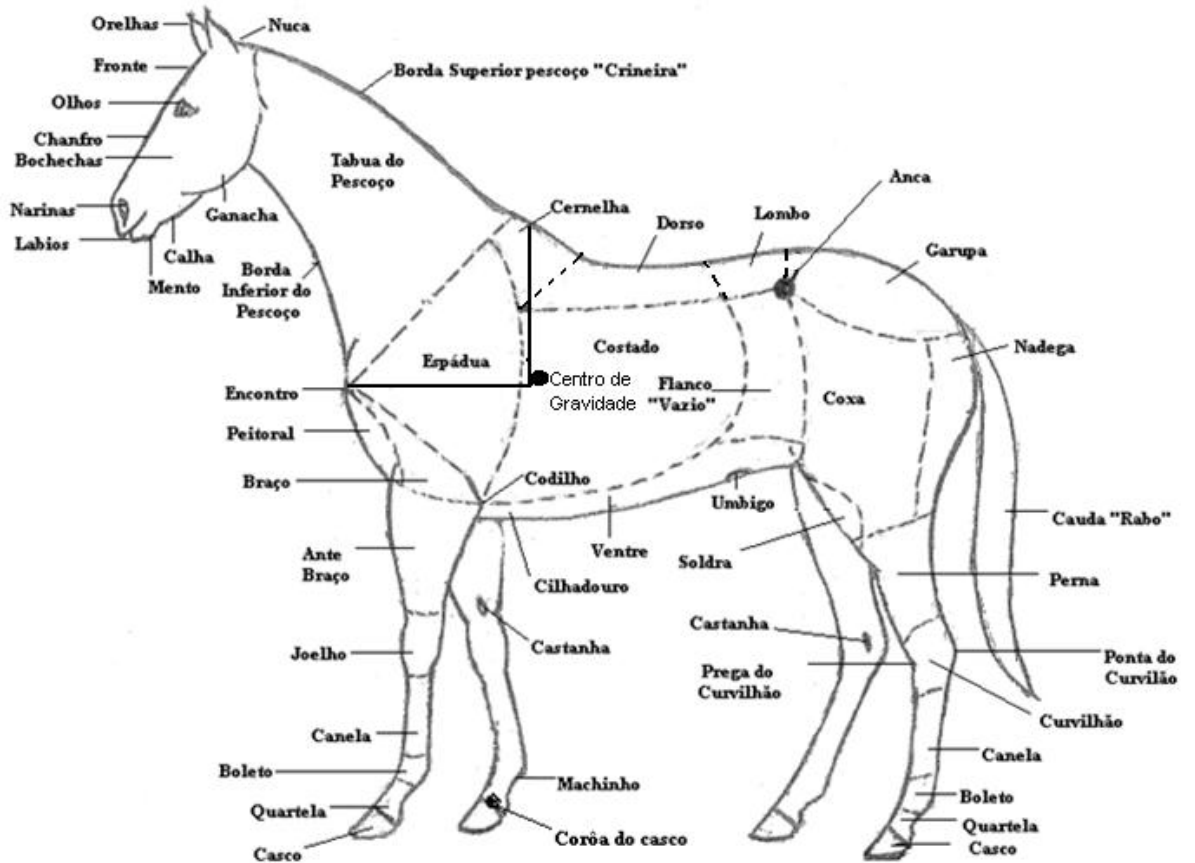
Manchas nos membros anteriores e posteriores

São calçados de branco em um ou mais membros.

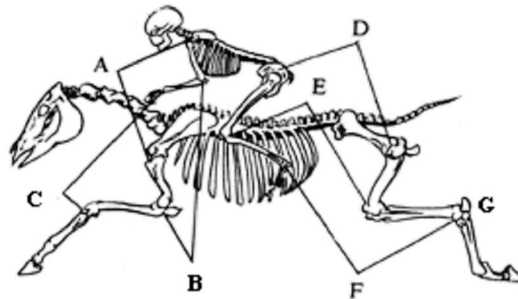
Cascos

São pretos, brancos ou rajados.

Nomenclatura do Exterior

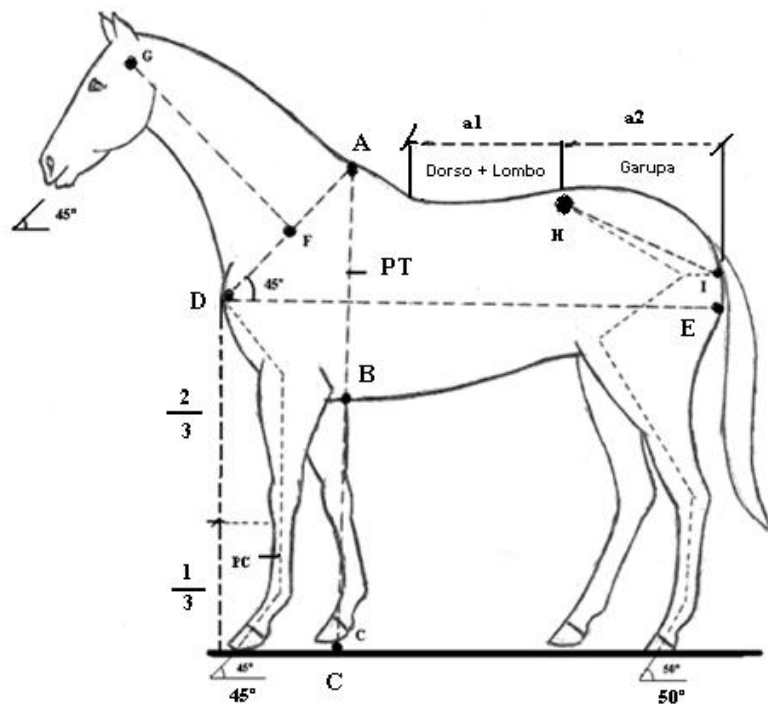


Correspondência Homem e Cavallo



Homem	Cavallo
Clavícula	Espádua
A- Ombro	Encontro ó Articulação espádua x Braço
B- Cotovelo	Codilho ó Articulação ó Rádio x Húmero
C- Pulso	Joelho ó Articulação - Ante-braço x Canela
Posteriores	
D- Bacia ó Ilíaco	Ílaco ó Articulação Ílio x Fêmur
E- Joelho - Rotula	Soldra ó Articulação Fêmur x Rotula x Tíbia
F- Tornozelo - Tarso	Curvilhão ó Articulação Tíbia x Tarso x Canela
G- Calcanhar	Calcâneo ó Ponto do Curvilhão

Protótipo do Cavallo de Hipismo



Nomenclatura

- AC = Altura da Cernelha - Distância vertical da cernelha ao solo.
- AB = Altura do tórax ou profundidade do peito - Distância vertical da cernelha ao esterno.
- BC = Altura do esterno ou vazio subesternal - Distância vertical do esterno ao solo.
- DE = Comprimento do corpo - Distância horizontal da ponta da espádua (encontro) à vertical da ponta da nádega.
- FG = Comprimento do pescoço - Distância do meio da espádua à nuca.
- HI = Comprimento da Garupa - Distância do flío (anca) à ponta da nádega (ísquio).

Proporções Ideais

O moderno cavalo de hipismo mantendo uma perfeita harmonia de linhas, deve ser selecionado de modo que as varias regiões de seu corpo, apresentem as seguintes proporções:

- Comprimento do Corpo deve ser maior que a altura - $DE = 1.04 \times AC$
- Profundidade do Peito igual ao Vazio Subesternal - $AB = BC$
- Comprimento do Pescoço igual à Profundidade do Peito - $FG = AB$
- Comprimento do dorso e lombo sejam iguais ao comprimento horizontal da Garupa - $a1 = a2$
- Cavalo eumétrico, peso médio de 550kg.
- Longilíneo, comprimento do corpo maior ou igual à altura.
- Retilíneo, perfil da cabeça de preferência reto ou subconvexo.

Medidas Médias

Altura Cernelha ó 1.66m ó PT Perímetro Torácico ó 190m ó PC Perímetro da canela ó 21cm ó Peso 550kg.

Andaduras ó Velocidade Médias

Passo ó 100m/min. ó Trote ó 200m/min. ó Galope Normal ó 250m/min. ó Galope de Concurso ó 300 a 400m/min.

Após o Primeiro Ano de Treinamento, o cavalo com a Equitação Elementar recebida, bem musculado, flexibilizado e adestrado e com auto-confiança em si mesmo está apto para participar nos Concursos de Cavalos Novos. Recebendo nos intervalos entre Concursos o seu Segundo Ano de Treinamento especializado com a Equitação Secundária, a fim de atingir o mais alto grau no campo da equitação para os Concursos de Salto, Adestramento e Concursos Completo de Equitação.

II ó Equitação Secundária

Na equitação secundária inicia-se a especialização do cavalo de adestramento, destinado a atingir o mais alto grau de preparo técnico no campo da equitação. Estuda-se detalhadamente cada um desses objetivos a serem atingidos, utilizando-se as ajudas das pernas isoladas, do peso do corpo e dos seis efeitos das rédeas simples e de oposição, utilizando freio e bridão, e do trabalho em duas pistas a fim de conseguir o cavalo:

*Calmo ó Para Frente - Direito
Em Contato suave e elástico com a mão do cavaleiro*

Calmo

A calma é indispensável para que o cavalo compreenda e responda facilmente e sem irritação as exigências do cavaleiro, para obter andaduras e exercícios com cadência e ritmo perfeito sem fadiga.

Isto pode ser obtido com:

- Trabalhos lentos no exterior
- Clareza e suavidade de pedidos
- Recompensas imediatas
- Períodos de repouso
- Ausência de castigos, exceção aos casos de revolta.

Normalmente as razões que motivam a perda da calma são:

- Desacordo das ajudas.
- Castigos frequentes e brutais, quando não se trate de casos de mau caráter.
- Exigências acima das condições físicas e atléticas do cavalo.

Para Frente

O cavalo está para frente, quando põe prontamente as suas forças impulsivas à disposição do cavaleiro isto é, que mantém um desejo permanente de andar para frente, executando a solicitação das ações do cavaleiro. Isto pode ser obtido com:

- Trabalho no exterior a passo e trote alongados para distender os posteriores
- Trabalho no picadeiro em círculos, seguidos de trote, alongamento nas retas e trote curto nas voltas
- Extensão lenta do pescoço para frente e para baixo nos trabalhos em círculo, até as narinas atingirem a altura dos joelhos, e depois inversamente a elevação gradativa do pescoço, sem aumentar ou diminuir o ritmo das andaduras.

Direito

A noção do cavalo direito está diretamente ligada à disposição da garupa, pois é nela que reside a origem das mudanças de direção.

O cavalo está direito, quando sua coluna vertebral está reta no sentido lateral, as ancas funcionam igualmente e sua ação sobre as espáduas é simétrica, os posteriores seguem exatamente as pistas traçadas pelos anteriores, a distribuição do seu peso é igual nos dois laterais. Todos os movimentos podem executar-se com grande facilidade e perfeição.

No entanto se a coluna vertebral não estiver ôdireitaõ a garupa estará deslocada para a direita ou para a esquerda.

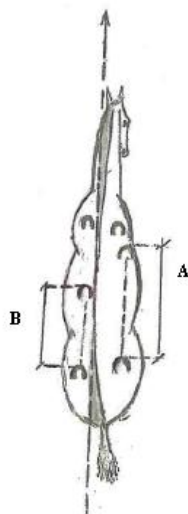
Assimetria - Desvios da Coluna Vertebral

O cavalo, como o homem, nasce com duas metades desiguais, uma mais forte do que a outra, sendo geralmente o lado esquerdo mais fraco do que o direito.

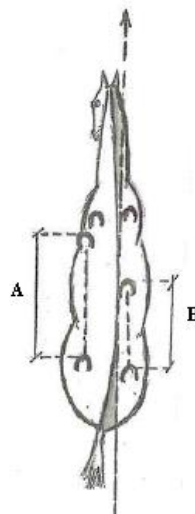
A coluna vertebral não se apresenta ôdireitaõ isto é, reta no sentido lateral, mas sim, encurvada ligeiramente para a direita ou para a esquerda, nascendo cavalos encurvados à direita ou à esquerda.

A maioria dos cavalos tem a coluna encurvada à direita isto é tem a garupa deslocada à direita, sendo o lado esquerdo ôconvexoõ com os músculos distendidos mais fraco do que o lado direito ôcôncavoõ com os músculos contraídos

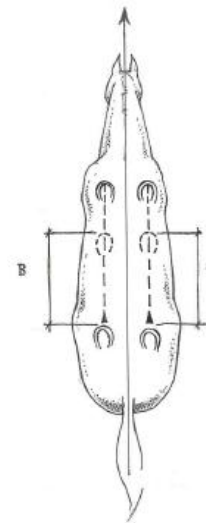
- Estatísticas do Gen. L`Hotte comprovam que a maioria dos cavalos apresentam mais lesões do lado esquerdo.
- Em liberdade a maioria dos cavalos prefere trabalhar na mão esquerda do picadeiro, comprovando que ó ãO cavalo vira com mais facilidade para o lado mais fracoõ que é o lado convexo, onde os músculos estão distendidos.



*Encurvado à direita
Garupa à Direita*



*Encurvado à esquerda
Garupa à Esquerda*



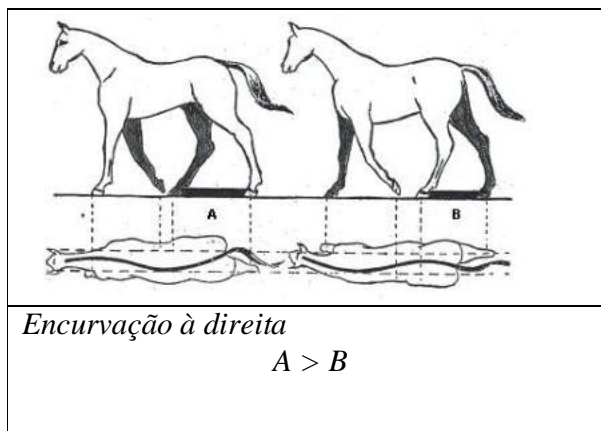
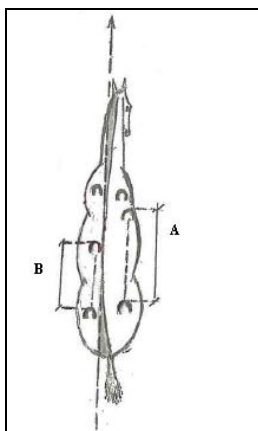
*Cavalo õdireitoõ os posteriores
seguem a pista dos anteriores
õparalelismo perfeitoõ*

Por isso os efeitos das forças do cavalo não se manifestam equilibrados relativamente ao seu eixo. Os músculos do lado convexo estão mais distendidos e menos flexíveis que os músculos do lado côncavo que estão fletidos õcontraídosõ, bem como as articulações que têm um grau desigual de flexibilidade dos dois lados, não podendo por isso o cavalo dispor igualmente de seu corpo. O adestramento irá exercitar o cavalo de modo a distender-lhe os músculos contraídos, flexibilizar os músculos distendidos, fortalecendo-os igualmente bem como as articulações, de forma que o cavalo tenha uma potência e uma flexibilidade simétricas.

Se o cavalo se apresenta com encurvação à direita, colocando a garupa na direita, a ação impulsiva do cavalo exerce-se essencialmente no sentido da espádua esquerda, originando resistências do lado esquerdo a todas as ações de mão que tendam a encurvar o cavalo à esquerda. Convém frisar que, de início, antes do trabalho de sujeição à ação da perna isolada, a resistência pode manifestar-se violentamente do lado direito, quando o cavaleiro pretende deslocar a garupa para a esquerda por meio da rédea direita.

O cavalo dá a face para o lado do posterior que avança mais. Por este fato, quando o cavaleiro verificar que seu cavalo tende a dar a face mais facilmente para um dos lados, já sabe que o cavalo avança mais com o posterior desse lado, tendo portanto a garupa e a encurvação para esse lado. Nas voltas para esse lado descai na espádua de fora, fugindo à volta; nas voltas para o lado contrário, descai na espádua de dentro, procurando encurtar a volta. O cavalo vira para o lado mais fraco õconvexoõ dos músculos distendidos.

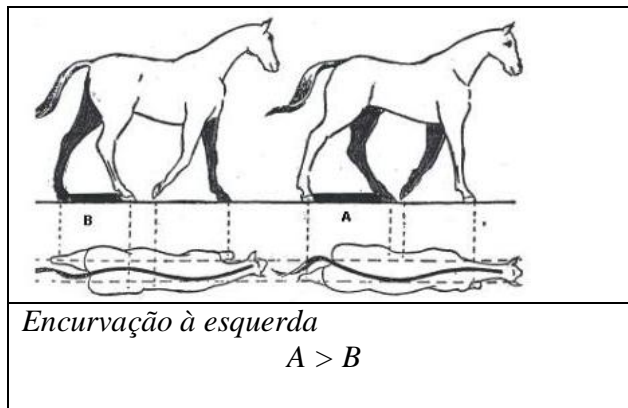
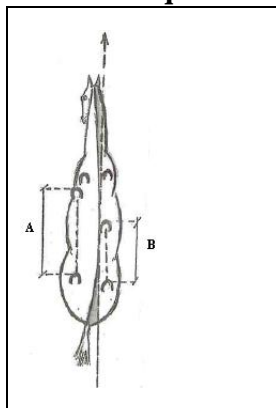
Cavalo encurvado a direita



Garupa deslocada à direita

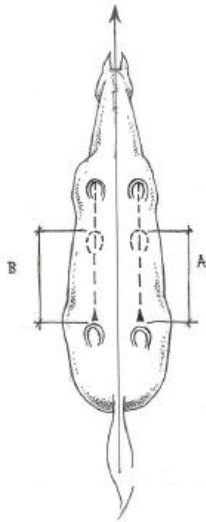
- Ação impulsiva do posterior direito que transpista lateralmente à direita do anterior direito fugindo assim, ao peso do conjunto.
- O posterior esquerdo deslocado ao centro de gravidade, recebe mais peso e avança menos.
- O cavalo dá a face para o lado direito e tem mais facilidade de trabalhar na mão esquerda.
- O cavalo entorta a nuca para esquerda, ficando com a orelha direita mais alta.

Cavalo encurvado a esquerda



Garupa deslocada à esquerda

- Ação impulsiva do posterior esquerdo que transpista lateralmente à esquerda do anterior esquerdo, fugindo ao peso do conjunto.
- O posterior direito deslocado ao centro de gravidade recebe mais peso e avança menos.
- O cavalo dá a face para o lado esquerdo e tem mais facilidade de trabalhar na mão direita.
- O cavalo entorta a nuca para a direita, ficando com a orelha esquerda mais alta.



Cavalo Direito

- Tem a coluna vertebral reta e retidão;
- Ação impulsiva igual nos dois posteriores;
- Os posteriores seguem a marca dos anteriores em linhas retas ou curvas;
- Executa as voltas ou círculos com a mesma facilidade nas duas mãos;
- As pontas das orelhas permanecem na mesma altura, pois o cavalo não entorta a nuca.
- Mantém o apoio igual nas duas rédeas;
- Facilita o assento total do cavaleiro sem deslocá-lo para os lados.

Os exercícios que conduzem à retificação da coluna vertebral do cavalo variam de acordo com a assimetria e são específicos para cada caso particular. Se indicados para corrigir os desvios da coluna vertebral de uma mão, estes mesmos exercícios executados na outra mão podem agravar ainda mais os desvios.

Por isso é necessário antes de dar a um cavalo determinado trabalho, verificar qual sua assimetria lateral, para em seguida aplicar o exercício adequado.

Para os cavalos novos logo após a doma, mesmo antes de serem montados poderemos identificar os desvios da coluna:

Em Liberdade

Cavalo encurvado à **direita** - prefere trabalhar na mão esquerda

Cavalo encurvado à **esquerda** - prefere trabalhar na mão direita

Observando de frente o cavalo conduzido à mão em linhas retas

Cavalo **direito** - tem paralelismo perfeito dos membros, isto é os membros posteriores seguem na pista dos anteriores.

Cavalo encurvado à **direita** - o membro posterior esquerdo aparece entre os membros anteriores.

Cavalo encurvado à **esquerda** - o membro posterior direito aparece entre os membros anteriores.

Correções:

Através dos exercícios básicos de musculação e flexibilização serão corrigidos os desvios da coluna vertical, tendo um cavalo direito isto é, equilibrado, flexibilizado, musculado igualmente em ambos os lados.

Exercícios Básicos

Considerando os **cabalos encurvados à direita**, que representam a maioria, a assimetria corrige-se com o auxílio dos seguintes exercícios:

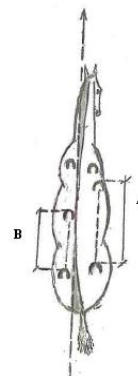
Trabalho de guia com rédeas õChambon

Somente nas andaduras simétricas de passo e trote.	
Duração	30 minutos
Frequência	3 vezes por semana
<p>Iniciar o trabalho na õmão esquerdaõ (mais fácil), durante 05 minutos, passando depois para a õmão direitaõ (mais rígida) durante 10 minutos.</p> <p>É importante trabalhar com o cavalo engajado e encurvado perfeitamente da cabeça à cauda, de modo que o posterior interno cruze na frente do posterior externo. Assim os músculos distendidos serão flexibilizados e os músculos fletidos õcontraídosõ serão distendidos bem como as articulações serão fortalecidas.</p>	
Duração	Repetir o exercício durante mais 15 minutos
Obs.: Aplicar o inverso para os cabalos com encurvaõ à esquerda	

Trabalho montado

Tendo a maioria dos cabalos a garupa deslocada para a direita, são encurvadas à direita, com os músculos do lado esquerdo distendidos e os músculos do lado direito contraídos, portanto rígidos e mais sensíveis.

O posterior direito avança mais que o esquerdo, porém tem mais dificuldade de ser colocado sob o ventre no centro de gravidade do cavalo, desviando-se obliquamente mais à direita, perdendo assim parcialmente a força de impulsão e de executar os trabalhos exigidos com perfeição. A ação impulsiva exerce-se no sentido da espádua esquerda, o cavalo encurva o pescoço e a face para direita.



Cavalo encurvado a direita %orcido+

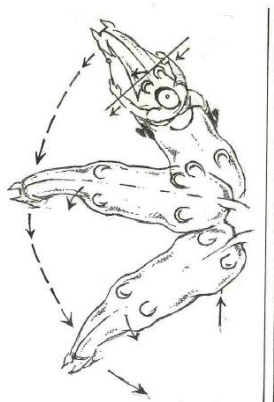
Inicialmente essa assimetria õpara endireitar o cavaloõ corrige-se com o trabalho em andaduras **ativas para frente em linhas retas**:

- Aplicando a perna direita atrás da cilha, obrigando o post-mão para a esquerda, e, com uma ligeira flexão da rédea direita, deslocar o ante-mão para a direita.
- A perna esquerda junto à cilha atuando energicamente impulsiona o posterior esquerdo obrigando-o a avançar.
- A rédea esquerda passiva, regulando a posição da espádua esquerda.

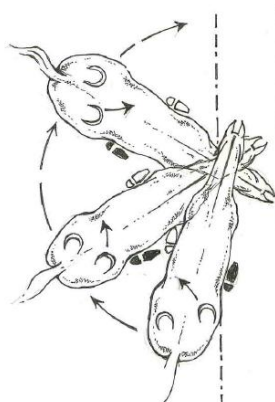
Nesse trabalho o cavaleiro deve observar:

- Não atuar muito forte com a rédea direita ointernaõ pois dando muita flexão no pescoço dificulta a marcha ativa para a frente.
- Manter a marcha ativa para frente em linhas retas.

Trabalho montado



*Volta à esquerda sobre a anca õpiruetaõ
inversaõ*



Volta à esquerda sobre espádua õrotação

- Volta à esquerda sobre a anca õpiruetaõ, distendendo os músculos do lado direito e flexibilizando os músculos do lado esquerdo.
- Volta à esquerda sobre a espádua õrotação inversaõ, invertendo a tendência do desvio da garupa do lado direito, para o lado esquerdo.
- Volta natural para a esquerda, cavalo encurvado a esquerda acompanhando a curvatura do círculo.
- Volta natural para a direita, pela ação determinante da rédea contrária esquerda.
- Cessão à perna esquerda
- Galope para esquerda em círculo (cavalo encurvado a esquerda acompanhando a curvatura do círculo).
- Galope para a direita em círculo sob a ação determinante da rédea esquerda contrária.
- Contra galope para a direita (õgalope invertidoõ), sob a ação determinante da rédea esquerda.
- Contra galope à esquerda, õgalope invertidoõ, sob a ação determinante da rédea esquerda.
- Todos exercícios devem ser efetuados ao passo, trote e galope, exceção à rotação inversa.

Posteriormente com a Equitação Secundária quando o cavalo trabalha em duas pistas essa assimetria corrige-se também com os seguintes exercícios:

- Espádua esquerda adentro
- Espádua esquerda afora
- Garupa esquerda adentro a galope
- Trabalho combinado de espádua esquerda adentro, volta de 6m, 8m e 10m de diâmetro e garupa adentro
- Cessão à perna esquerda
- Apoio ôladearö para a esquerda
- Espádua esquerda adentro em galope a direita
- Espádua esquerda afora em galope a direita
- Todos os exercícios devem ser feitos ao passo, trote e ao galope

Obs. O inverso para cavalos encurvados a esquerda

Ação determinante de uma rédea significa que a posição do anterior é dada por essa rédea, posição regulada, sempre pela rédea reguladora. Uma vez obtida a posição que caracteriza a ação da rédea, o contato da mão do cavaleiro com a boca do cavalo deve ser igual nas duas barras. É a prova de que a ação impulsiva do cavalo se exerce no sentido do seu próprio eixo.

No trabalho de correção de uma assimetria, o galope desempenha um papel muito importante pelo fato de ser uma andadura assimétrica. Assim, se a encurvação de um cavalo é para a direita, o galope normal, curto ou concentrado para a esquerda auxilia a corrigir a assimetria, especialmente se for empregado sobre o círculo.

Ao contrário, como o galope para direita favorece essa assimetria, o galope para esta mão deve ser largo e executado encurvando o cavalo para esquerda, devendo a rédea esquerda atuar por forma a colocar constantemente as espáduas à frente da garupa.

O trabalho a galope, por ser o mais difícil tanto para o cavalo como para o cavaleiro, é o que exige maior preparação, não sendo conveniente utilizá-lo sem que primeiro se executem corretamente a passo e trote os exercícios indicados.

Na correção da assimetria, a ação das ajudas das pernas é importante. Se o papel da perna de posição se destaca no desbaste no trabalho de sujeição à ação da perna isolada, o papel de impulsão da outra perna é decisivo no decorrer do trabalho corretivo complementar. Obrigando a uma maior adução do posterior do lado onde a sua ação impulsiva se faz sentir, ajuda a combater as resistências que o cavalo apresenta do lado esquerdo e constitui, na marcha direta, o meio mais eficaz de correção da assimetria. Trabalhando dessa forma com as rédeas numa mão, o cavalo é entalado entre as rédeas e as curvaturas laterais do pescoço são dominadas mais facilmente.

No trote elevado, a mão com a qual se trota contribui igualmente para a correção da assimetria. Trotando por exemplo na diagonal esquerda, essa diagonal trabalha mais que a diagonal direita, desviando a garupa para o lado esquerdo.

Esse trabalho é ainda mais eficiente quando se trota em círculos à direita.

O que acabamos de expor é de tal maneira evidente que para um cavalo acentuadamente assimétrico, o trote elevado é tão fácil sobre o lado da assimetria como difícil sobre o outro lado.

O princípio mantém-se quando se pretende galopar o cavalo para a mão que ele recusa. Basta trotar com essa diagonal e alongar progressivamente o andamento. Quando o cavalo não o puder conservar, será obrigado a galopar para a mão do lado onde coloca a garupa, isto é, do lado sobre o qual trota o cavaleiro.

A correção da assimetria nunca deve ser perdida de vista no ensino.

õAuvergneö O homem de cavalos, com toda a perfeição da arte, passa a vida a corrigir esta imperfeição.

Efeitos das Rédeas

Ação das pernas isoladas ó Peso do Corpo

Formato do pé < Perna de Impulsão



Formato do pé < Perna de Posição



Posição do assento



Esquerdo



Direito



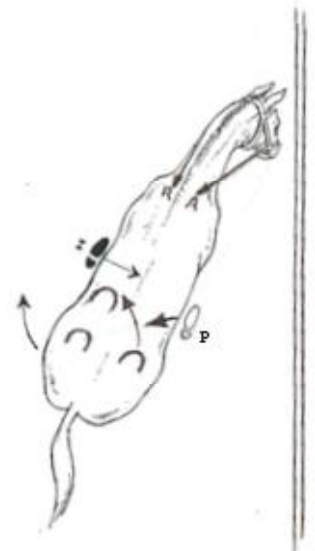
Total

A perna de posição tem como finalidade, determinar, limitar ou evitar o deslocamento das ancas.

Mobilização das Ancas

Para se obter a mobilização da anca com a ajuda da perna o cavaleiro que está seguindo na mão esquerda no picadeiro deve:

- Parar o cavalo junto à parede, com tensão nas rédeas, principalmente na rédea direta direita;
- Recuar a perna direita atrás da cilha e pressionar, provocando o avanço do posterior direito numa tentativa de avançar para frente;
- Como a tensão nas rédeas não permite avançar, o cavalo coloca o posterior direito na frente do esquerdo deslocando as ancas também para o lado esquerdo. Conseguindo um passo, endireitar o cavalo, seguir em frente e agradar. Repetindo para dois, três e mais passos obtém-se a meia volta sobre as espáduas. Repetir o exercício posteriormente com o cavalo na outra mão ó òmão direitaõ atuando com a rédea e perna esquerda.



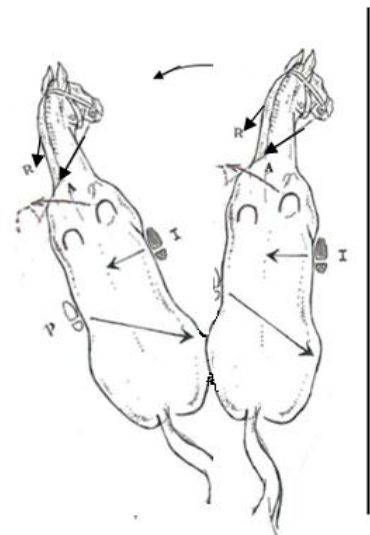
Mobilização das espáduas

Para obter a mobilização da espádua com a ação da perna o cavaleiro que está seguindo na mão esquerda do picadeiro deve:

- Parar o cavalo, dar à rédea direita uma ação de rédea contrária e ao mesmo tempo com a perna direita de impulsão junto à cilha e a perna esquerda de posição atrás da cilha para regular o deslocamento da garupa;
- O cavalo tirará as espáduas da pista, cruzando a mão direita na frente da mão esquerda. Conseguindo um passo, endireitar o cavalo, seguir em frente e agradar, repetindo o exercício para dois, três e mais passos, até chegar a um quarto ou meia pirueta. Repetir o exercício na mesma sequência com o cavalo na outra mão omão direita atuando com a rédea e perna esquerda.

Quando estes exercícios de mobilização de ancas e de espáduas forem executados facilmente pode-se ensinar as ações das rédeas diretas de oposição e contrárias de oposição na frente e atrás da cernelha ou rédea intermediária.

O cavaleiro estará então apto a iniciar o trabalho em duas pistas, com o cavalo reunido e atendendo às rédeas e pernas.



Efeitos das rédeas

São seis os efeitos principais de rédeas normalmente usados para a condução e adestramento dos cavalos.

Na realidade os seis efeitos de rédeas são seis ações de três ajudas naturais agindo em conjunto: mãos, pernas e peso do corpo. Estudaremos a seguir os efeitos executados com as rédeas.

- Ação simultânea das duas rédeas ativas.
- Ação da rédea direita ativa e da rédea esquerda reguladora.

A > Rédea Ativa ou Determinante

È a rédea que indica e executa o movimento desejado pelo cavaleiro.

R > Rédea Reguladora ou Passiva

È a rédea auxiliar não atuante que deve resistir, limitar, ceder ou completar a ação da rédea ativa, para que o movimento indicado seja executado com perfeição.

I > Perna de Impulsão

È a perna que atua por pressão da barriga da perna ou batimentos do calcanhar na altura da cilha.

P > Perna de Posição ou Reguladora

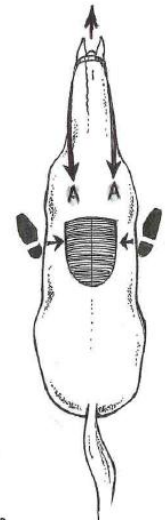
È a perna que atua por pressão mais atrás da cilha, õflancoõ em direção à anca oposta, deslocando a garupa para o lado contrário ou resistindo para manter a posição desejada.

Ação simultânea das duas rédeas ativas

Rédeas Diretas

Ações do Cavaleiro

- As duas mãos com o polegar fixam as rédeas de igual comprimento atuando ou cedendo.
- As duas pernas atuam igualmente atuando por impulsão ou cedendo.
- O assento é total.



Efeitos sobre o cavalo

- O cavalo fica direito da cabeça à cauda
- Levanta o pescoço com a cabeça inclinada para frente.
- Engaja os posteriores sob o corpo.

Resultados: O cavalo fica na mão, parte em frente, com os posteriores seguindo a mesma pista dos anteriores, para ou recua.

Ação da Rédea direita ativa e da Rédea esquerda Reguladora

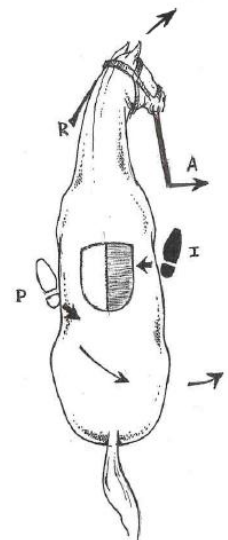
São cinco os principais efeitos:

Primeiro Efeito

Rédea de Abertura

Ações do Cavaleiro

- A mão direita ativa desloca-se para a direita e para frente com o braço estendido para frente, com os dedos fechados sobre a rédea com a palma da mão voltada para cima.



- A mão esquerda reguladora com os dedos abertos e flexionamento do cotovelo inicialmente cede e depois com os dedos fechado resiste para o pescoço não virar demais.
- As duas pernas atuam com impulsão junto a cilha com pressão e pequenas batidas dos calcanhares.
- O assento é levado levemente à direita.

Efeito sobre o cavalo

- Cabeça vira levemente à direita.
- Parte anterior do pescoço vira à direita.
- Espádua direita levemente sobrecarregada.

Resultado: a rédea direita de abertura leva o peso do pescoço para a espádua direita sem fazer oposição as ancas.

O cavalo vira a direita com os posteriores seguindo a pista dos anteriores.

Observações:

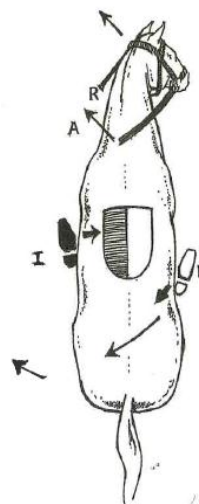
- Se a perna direita for de impulsão e a esquerda de posição conforme figura o cavalo realizará a mesma volta com os anteriores e uma volta mais fechada com os posteriores com a garupa para dentro. Os posteriores não seguem a pista dos anteriores.
- Se a perna esquerda for de impulsão e a direita de posição, o cavalo realizará a mesma volta com os anteriores e uma volta mais aberta com os posteriores com a garupa para fora. Os posteriores não seguem a pista dos anteriores.

Segundo Efeito

Rédea Contrária ou de Apoio

Ações do Cavaleiro

- A mão direita com os dedos fechados, palma da mão para cima é levada para a esquerda e para frente de modo que as rédeas atuem sobre o pescoço do cavalo;
- A mão esquerda é reguladora;
- As pernas atuam com impulsão junto a cilha;
- O assento é levado levemente à esquerda.



Efeitos sobre o cavalo

- Cabeça vira para direita com a nuca para esquerda e o focinho para direita, para trás e para baixo;
- Espádua esquerda levemente sobrecarregada;
- Pescoço curva-se levemente para a direita;

Resultado: a rédea direita contrária age sobre o pescoço, inclina a nuca para a esquerda e põe o peso do pescoço sobre a espádua esquerda, sem fazer oposição as ancas. O cavalo vira para a esquerda, com os posteriores seguindo a pista dos anteriores.

Observações:

- Se a perna esquerda for de impulsão e a direita de posição conforme figura, esta desloca a garupa para esquerda. O cavalo realiza a mesma volta com os anteriores e uma volta mais fechada com os posteriores, com a garupa para dentro. Os posteriores não seguem a pista dos anteriores.
- Se a perna direita for de impulsão e a esquerda de posição, esta desloca a garupa para direita. O cavalo realiza a mesma volta com os anteriores e uma volta mais aberta com os posteriores com a garupa para fora. Os posteriores não seguem a pista dos anteriores.

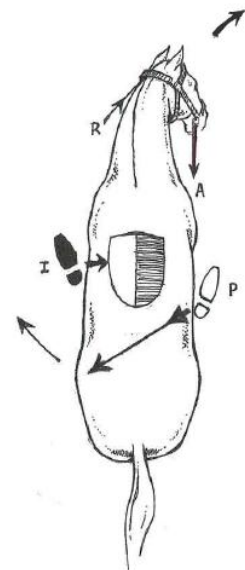
Terceiro Efeito

Rédea direta de oposição

Atuação na garupa

Ações do cavaleiro

- A mão direita atua paralelamente ao eixo longitudinal do cavalo, da frente para trás e para cima;
- A mão esquerda é reguladora;
- A perna esquerda de impulsão é aplicada na posição normal junto à cilha com pressão e pequenas batidas;
- A perna direita de posição é aplicada mais atrás e atua por pressão, para deslocar a garupa para a esquerda;
- O assento é levado para direita.



Efeitos sobre o cavalo

- Cabeça inicialmente vira à direita e depois para trás;
- Pescoço inteiramente curvado à direita;
- Espádua direita fortemente sobrecarregada;
- Garupa impelida para a esquerda.

Resultado: A rédea direita, direta de oposição, encurva o pescoço á direita, levando seu peso sobre a espádua direita para fazer oposição às ancas, deslocando a garupa para esquerda. O cavalo vira para a direita, as espáduas vão para a direita e a garupa para a esquerda, o posterior realiza uma rotação em torno do anterior no sentido ante-horário. È o primeiro esboço de ceder à perna.

O limite máximo desse movimento em curva fechada será uma meia volta sobre as espáduas, ou seja, uma meia pirueta invertida.

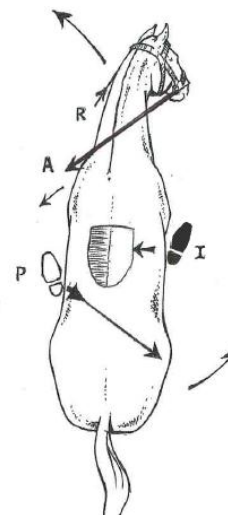
Quarto Efeito

Rédea contrária de oposição à frente da cernelha

Atuação nas espáduas

Ação do cavaleiro

- A mão direita atua à esquerda e para trás, na frente da cernelha;
- A mão esquerda è reguladora;
- A perna direita è aplicada na posição normal junto à cilha por impulsão, com pressão e pequenas batidas;
- A perna esquerda de posição atua mais atrás, por pressão para deslocar a garupa para a direita.
- O assento é levado para a esquerda.



Efeitos sobre o cavalo

- Cabeça vira para a direita e depois para trás;
- Pescoço curva-se bastante para a direita;
- Espádua esquerda fortemente sobrecarregada;
- Garupa impelida para a direita por oposição às espáduas;
- O peso é transportado para trás, sobrecarregando a lateral esquerdo.

Resultado: A rédea contrária direita de oposição na frente da cernelha encurva o pescoço para a direita, pondo seu peso sobre a espádua esquerda, deslocando as espáduas para a esquerda e a garupa para a direita, em consequência da oposição das espáduas com as ancas. O cavalo vira para a esquerda com as espáduas para a esquerda e a garupa para direita. O posterior do cavalo realiza uma rotação em torno do anterior no sentido anti-horário. O limite máximo desse movimento é uma rotação em torno do centro de gravidade do cavalo, meia pirueta invertida.

Quinto Efeito

Rédea contrária de oposição atrás da cernelha

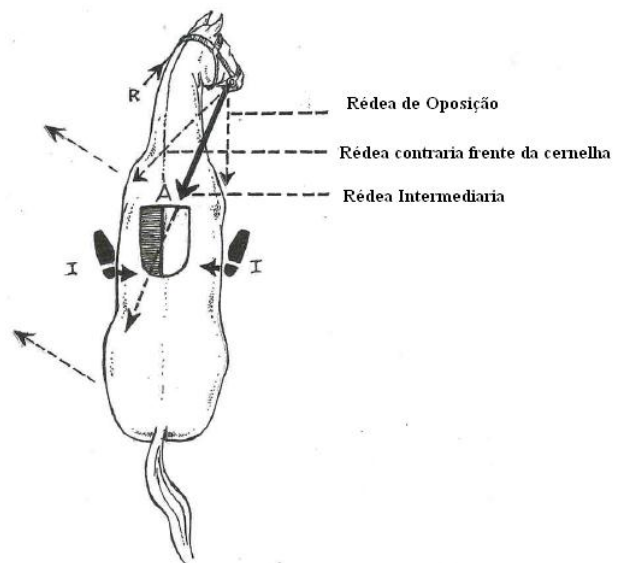
Rédea intermediária

Atuação no corpo

Deslocamentos laterais

Ações do cavaleiro

- A mão direita atua obliquamente em relação ao eixo longitudinal do cavalo, na direção da anca esquerda, que é a posição intermediária entre as direções da rédea direta de oposição e a rédea contrária de oposição na frente da cernelha;
- A mão esquerda é reguladora;
- As pernas atuam junto à cilha por forte impulsão;
- O assento é levado para a esquerda, no sentido do movimento.



Efeitos sobre o cavalo

- Cabeça vira para direita com o focinho para a direita e depois para trás;
- Pescoço curva-se para a direita;
- Espádua esquerda muito sobrecarregada;
- Garupa impelida para esquerda, sobrecarregando o posterior esquerdo.

Resultado: Sendo a rédea intermediária a resultante das ações da rédea direta de oposição que desloca a garupa para esquerda, e da contrária de oposição na frente da cernelha que desloca as espáduas para a esquerda, sob a ação da rédea intermediária e forte impulsão das pernas, sem a qual o cavalo tem tendência a acuar, os membros do bípode lateral direito cruzam na frente dos bípodes laterais esquerdo. O cavalo desloca seu corpo para frente e para a esquerda.

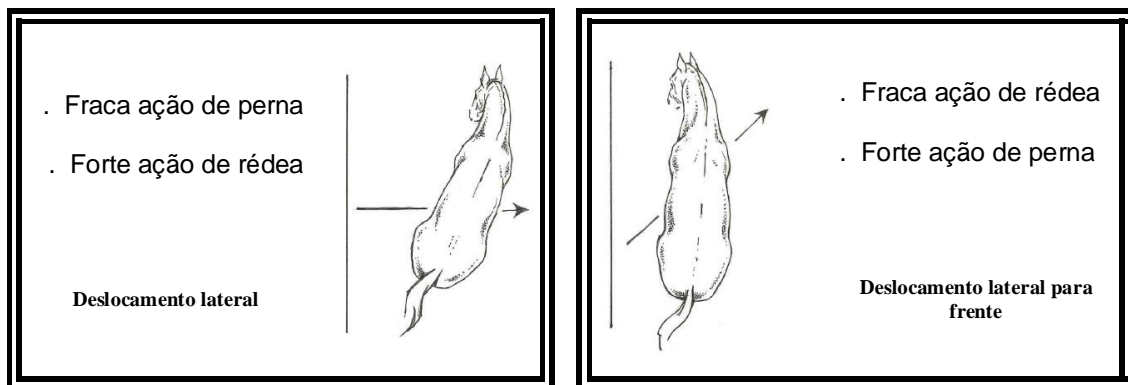
A principal utilização desta rédea intermediária é a marcha lateral e a espádua adentro. Na marcha lateral o cavalo encurva só o ante-mão, da cabeça, pescoço até as espáduas. No trabalho de espádua adentro o cavalo é encurvado em todo o comprimento, da cabeça à cauda.

Intensidade das Ajudas

Com fraca impulsão das pernas e forte ação das rédeas o cavalo executa marcha lateral e com forte impulsão das pernas e fraca ação das rédeas o cavalo executa marcha lateral e para frente.

- com fraca ação de pernas e forte ação de rédeas
O cavalo desloca-se lateralmente
- com fraca ação de rédeas e forte ação de pernas
O cavalo desloca-se lateralmente e para a frente isto é executando õespádua a dentroõ.

A intensidade das ajudas

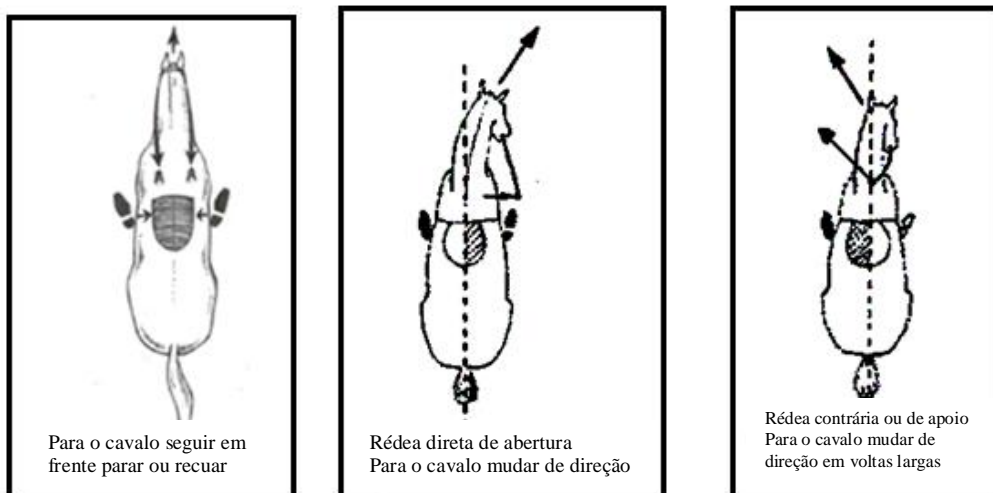


Rédea contrária de oposição atrás da cernelha . Intermediária

Efeito das rédeas - Resumo

A equitação moderna classifica a ação das rédeas em seis efeitos:

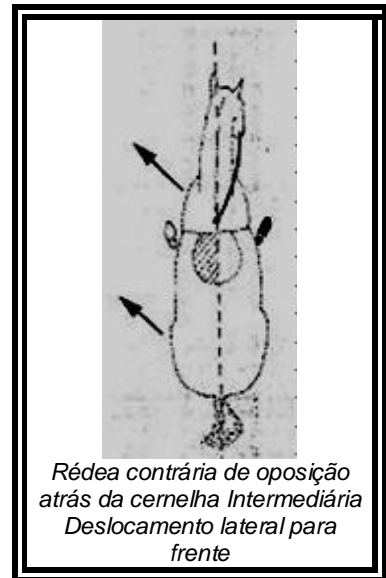
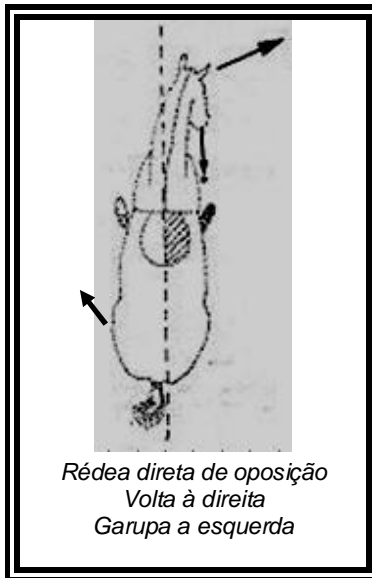
Rédeas Simples



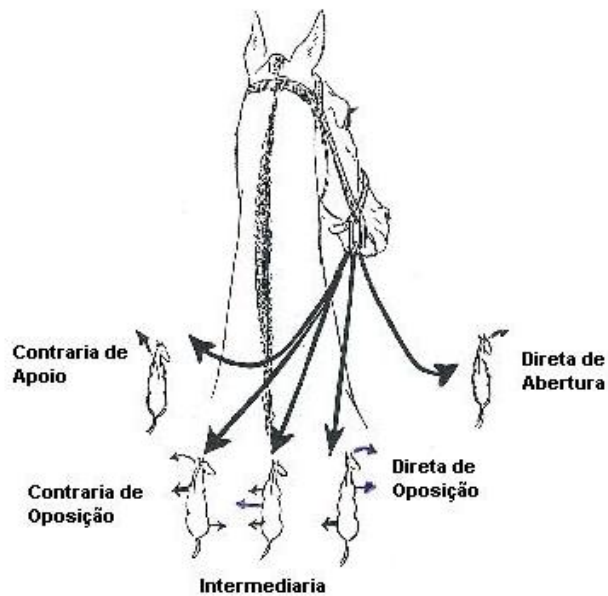
Rédeas diretas de Oposição

Recebem essa denominação porque seu efeito opõe o movimento das espáduas ao movimento das ancas.

Rédeas diretas de oposição



EFEITO DAS RÉDEAS



Resumo das Ajudas

Com as ajudas de pernas e rédeas combinadas podem ser efetuadas vários movimentos resumidos a seguir:

- Ajuda lateral - Perna e rédea do mesmo lado
- Ajuda diagonal ó Perna de um lado e rédea do outro

Ajudas de Pernas

- a) Duas pernas atrás da cilha
 - *Cavalo para frente*
- b) Perna Direita atrás da cilha
 - *Deslocamento da garupa para a esquerda*
- c) Perna esquerda atrás da cilha
 - *Deslocamento da garupa para a direita*

Ajudas de Rédeas

Com ação passiva ou impulsiva das duas pernas do cavaleiro.

- a) Duas rédeas simultaneamente (pernas passivas)
 - *Parar - Alto*
- b) Rédea direita de abertura (impulsão das duas pernas)
 - *Mudança de direção à direita*
- c) Rédea esquerda de abertura (impulsão das duas pernas)
 - *Mudança de direção à esquerda*
- d) Rédea direita direta de oposição (impulsão das duas pernas)
 - *Deslocamento das espáduas à direita e õprincipalmenteõ da garupa à esquerda*
- e) Rédea esquerda direta de oposição (impulsão das duas pernas)
 - *Deslocamento das espáduas à esquerda e õprincipalmenteõ da garupa à direita*
- f) Rédea direita contrária de oposição (impulsão das duas pernas)
 - *Deslocamento das espáduas à esquerda*
- g) Rédea esquerda contrária de oposição (impulsão das duas pernas)
 - *Deslocamento das espáduas à direita*
- h) Rédea intermediária (direita) (impulsão das duas pernas)
 - *Deslocamento do corpo do cavalo da direita para a esquerda*

- i) Rédea intermediária (esquerda)
 - *Deslocamento do corpo do cavalo da esquerda para a direita*

Ajudas combinadas de pernas e rédeas

Com ajudas laterais e diagonais das pernas do cavaleiro

1. Rédea direita direta de oposição; perna direita atuando atrás da cilha e perna esquerda passiva.
 - *Volta pela direita, cujo limite máximo será uma rotação completa em torno das espáduas, pela direita*
2. Rédea esquerda direta de oposição; perna esquerda atuando atrás da cilha e perna direita passiva.
 - *Volta pela esquerda, cujo limite máximo será uma rotação completa em torno das espáduas pela esquerda*
3. Rédea direita contrária de oposição, perna direita atuando atrás da cilha e perna esquerda passiva.
 - *Deslocamento do cavalo em marcha lateral da direita para a esquerda*
4. Rédea esquerda contrária de oposição; perna esquerda atuando atrás da cilha; perna direita passiva.
 - *Deslocamento do cavalo em marcha lateral da esquerda para a direita*
5. Rédea direita contrária de oposição; perna direita atuando atrás da cilha, perna esquerda ativa, impedindo a garupa de se deslocar para esquerda.
 - *Volta para a esquerda; rodando o anterior num círculo externo e posterior em um círculo interno, cujo limite máximo será uma rotação completa em torno da garupa pela esquerda*
6. Rédea esquerda contrária de oposição; perna esquerda atuando atrás da cilha; perna direita ativa, impedindo a garupa de se deslocar para a direita.
 - *O inverso do movimento anterior*
7. Rédea direita direta de oposição; perna esquerda atrás da cilha; perna direita ativa mantendo a impulsão.
 - *Apoiar à direita*
8. Rédea esquerda direta de oposição; perna direita atuando atrás da cilha; perna esquerda ativa mantendo a impulsão.
 - *Apoiar à esquerda*

Rédeas Auxiliares

São acessórios para permitir uma melhor ação dos cavaleiros sobre os cavalos, facilitando a melhor posição do pescoço e cabeça do cavalo ou limitando seus movimentos afim de melhorar o equilíbrio e a função dos cavalos de acordo com o trabalho a executar.

Focinheiras

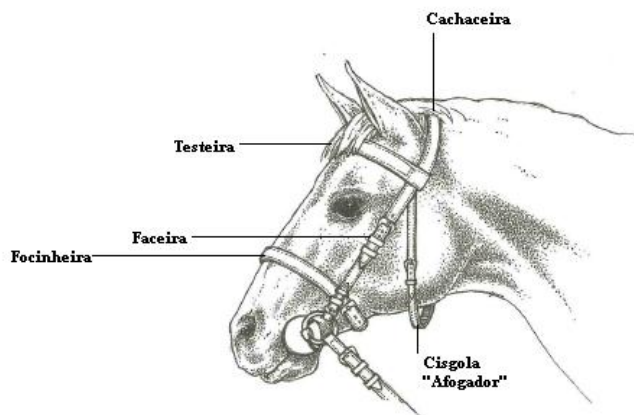
São peças de couro com ajuste regulável, colocadas no entorno da frente dos cavalos para impedir a abertura da boca, e com isso o cavalo livrar-se da ação das rédeas na

embocadura. Podem ser colocadas logo acima da comissura dos lábios o maior ação até o início das ganachas.

Abrindo exageradamente a boca, a ação das rédeas do cavaleiro não podem ativar a articulação da nuca e daí transmitir-se sua ação para os posteriores, ficando restrita apenas no maxilar inferior.

A focinheira normal é uma peça ajustável presa a uma cabeçada que permite regular sua altura, colocada sempre acima da embocadura, sobre a qual se superpõe a cabeça completa que suporta a embocadura obridão.

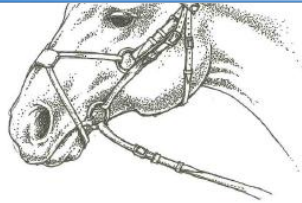
A principal ação da focinheira é intensificar a ação das rédeas no bridão.



Focinheira normal acima do bridão



Focinheira italiana abaixo do bridão



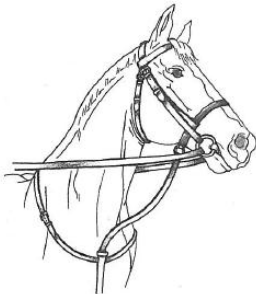
Focinheira mexicana

Dupla Ação ó acima e abaixo do bridão

Martingals õGamarraõ

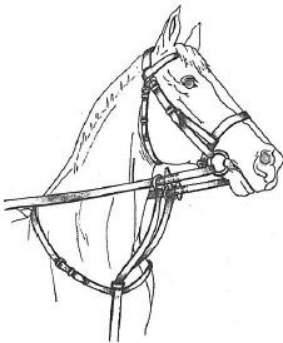
São acessórios que limitam a elevação da cabeça do cavalo afim de livrar-se da ação das rédeas do cavaleiro sobre o bridão.

Martingal Fixo



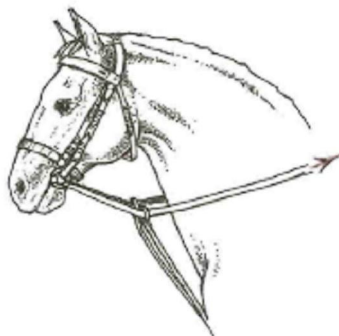
Consiste em uma correia õregulável que fixada na parte inferior da cilha entre os anteriores do cavalo é fixada na focinheira. Normalmente seu ajuste é feito de modo que o mento do cavalo fique no mesmo nível da cernelha

Martingal de Anéis õArgolasõ

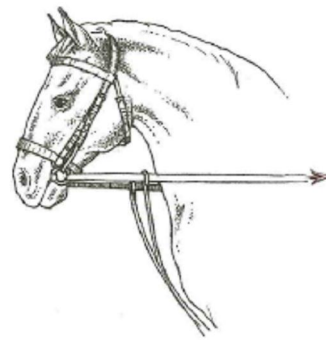


Consiste em uma correia regulável, fixada na parte inferior da cilha, entre os anteriores do cavalo, divide-se em duas partes em sua parte superior, terminando em duas argolas, por onde passam as rédeas. As rédeas devem ter travas para impedir que as argolas do martingal possam enroscar-se nas fivelas das rédeas junto ao bridão.

Seu ajuste é análogo ao do martingal fixo, de modo que as rédeas fiquem em linha reta desde o bridão até a mão do cavaleiro.

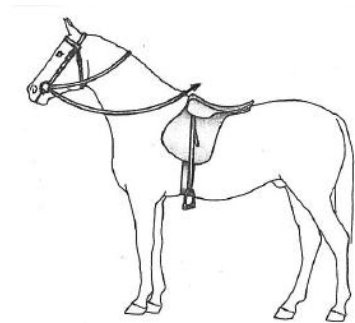


Incorreto



Correto

Rédeas Colbert

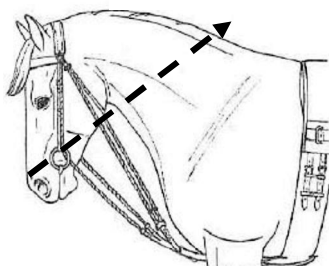


São formadas por uma única rédea comprida que no seu ponto médio se apóia sobre o pescoço do cavalo, passam uma de cada lado pela argola do bridão e voltam às mãos do cavaleiro, atuando como rédeas levantadoras, ao inverso das rédeas alemãs.

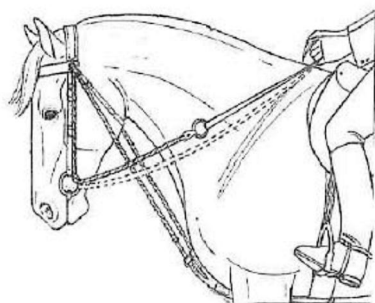
Aumentam a flexão da nuca, com a vantagem que o cavaleiro pode mudar a qualquer momento o ponto de apoio. Quanto mais perto da base do pescoço maior será o efeito de flexão da nuca. Quanto mais perto da nuca maior será o efeito levantador.

Rédeas Gogue

Rédeas normais



É independente - É análoga ao Chambon, com a diferença que seus extremos não estão presos às argolas do bridão, mas passando por elas vão fixar-se à rédea central que está presa na parte inferior da cilha entre os anteriores do cavalo. Pode ser usada para os trabalhos de guia ou montados com rédeas normais, pois acalma os cavalos.



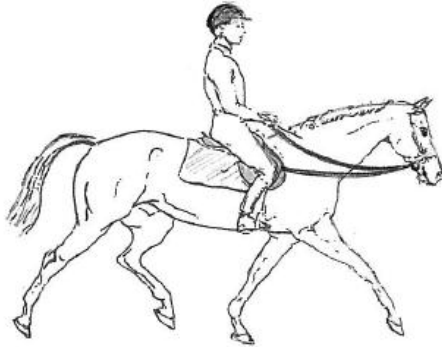
É Dirigida - É análoga à independente, porém a extremidade ao invés de ser presa à rédea central presa na parte inferior da cilha, depois de passar pelas argolas do bridão vão até a mão do cavaleiro. Nunca deve ser utilizada como rédea única, mas sim com as rédeas normais do bridão. Tem uma vantagem sobre as rédeas alemãs, pois exerce pressão sobre dois lugares: - sobre a nuca e sobre a boca de modo mais suave, facilita a encurvação do pescoço diretamente, que ao obter-se o cavaleiro deve soltar as rédeas imediatamente e acariciar o cavalo sobre o pescoço, isso evita que o cavalo se encurve demais.

Rédeas Alemãs

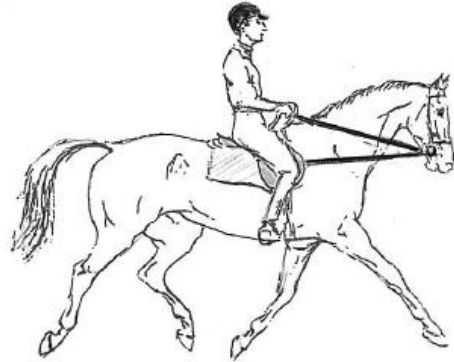
São rédeas de comprimento duplo, fixadas à cilha acima do nível do encontro da articulação escapulo umeral, passando pelas argolas do bridão e daí até as mãos do cavaleiro acima da cernelha.

As argolas do bridão funcionam com o polígrafo aumentando consideravelmente a potência do bridão. Com a rédea alemã corretamente ajustada o cavaleiro não puxa a cabeça do cavalo para trás ou para baixo, atuando com os músculos das costas em conjunto com as pernas e dedos fechados resistindo com as mãos, o cavalo eleva levemente o pescoço e faz um movimento rotativo da cabeça, ficando com a nuca no ponto mais alto e a cabeça levemente inclinada para frente limitando a flexão lateral do pescoço e elevação do focinho.

Ajustamento Correto das rédeas Alemãs.



Rédeas Alemãs Inativas

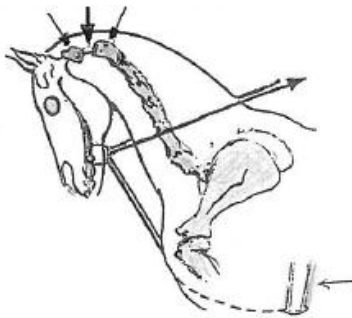


Rédeas Alemãs ativas ó Ajustadas Corretamente

As rédeas alemãs corretamente ajustadas:

- Exercem um domínio maior sobre o cavalo que resiste ao flexionamento do pescoço e da nuca
- Dão um limite além do qual o cavalo não deve levantar a cabeça.
- Dá maior flexionamento do pescoço e nuca
- Por sua ação lateral reguladora, permite fixar melhor a musculatura do pescoço do cavalo na cernelha.
- Facilita o trabalho para endireitar lateralmente a coluna vertebral do cavalo.

Rédeas Alemãs afixadas incorretamente na parte inferior da cilha entre os anteriores



Aplicadas desta maneira a cabeça do cavalo fica atrás da vertical ãencapotadaã afastando a primeira vertebra cervical ãatlasã da segunda ãaxisã que são a base que comanda a articulação da nuca.

O cavalo atrás da mão ficará com sua coluna vertebral e músculos impossibilitados de engajar os posteriores sob o corpo. Obs. A rédea alemã e martingal fixo são rédeas proibidas pela F.E.I nos concursos de salto.

Posição da cabeça do Cavalo ó Influencia nas andaduras

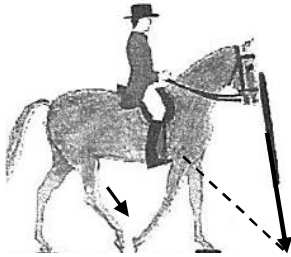
O treinamento dos cavalos de hipismo seguindo o Método Natural de Treinamento desenvolve os recursos naturais do cavalo, dando-lhe as condições físicas e auto-cofiança necessários para executar os trabalhos exigidos no Salto, Adestramento e CCE.

Exige, portanto do cavaleiro um conhecimento completo dos movimentos dos anteriores e posteriores do cavalo, bem como da colocação da cabeça e pescoço do cavalo.

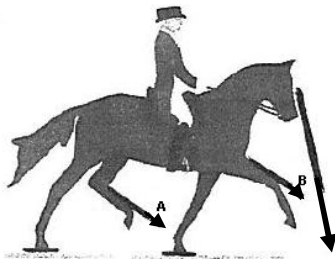
- A cabeça deve ter a nuca como ponto mais alto e o chanfro adiante da vertical, inclinada para a frente em todas as andaduras de passo, trote e galope.
- O chanfro pode chegar ao máximo na vertical no piaffer e passage.

É um erro encapotar a cabeça do cavalo ou usar a rédea alemã fixada na parte inferior da cilha entre os membros anteriores encapotando o cavalo, pois afunda o dorso, prejudica o engajamento em todas as andaduras, além de prejudicar também a visão do cavalo em frente.

Andaduras Corretas Cabeça inclinada

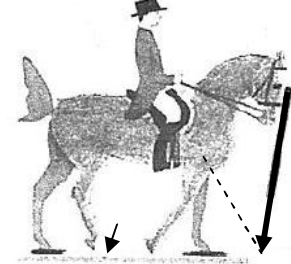


Passo é a andadura básica mais importante, com engajamento perfeito o posterior direito atinge ou ultrapassa a marca do anterior direito, alongando o passo.

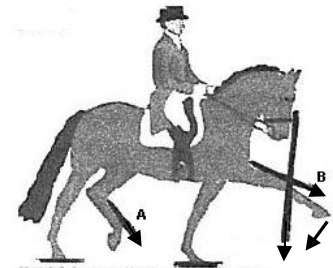


No trote a canela do posterior esquerdo e o ante-braço do anterior direito (diagonal) são paralelos, este atingindo o solo na direção da inclinação do chanfro, alongando a extensão do trote.

Andaduras Incorretas Cabeça levemente encapotada

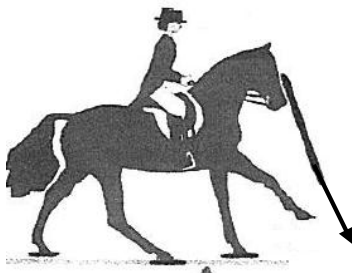


Passo incorreto sem engajamento perfeito, o posterior direito não atinge a marca do anterior direito, limitando a extensão do passo.

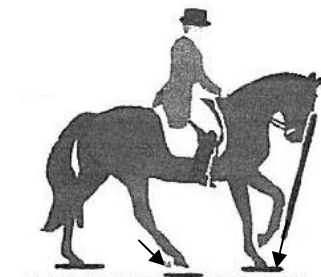


Posterior A e anterior B não trabalham de forma coordenada. A posição da direção do chanfro limita o avanço do anterior, limitando a extensão do trote.

Obs. A exigência do paralelismo de A e B também é requerida no Piaffer e Passage.



Galope alongado na mão direita os membros diagonais pisam o solo ao mesmo tempo (Andadura em três tempos) chanfro adiante da vertical permite maior extensão do galope).



Galope incorreto em quatro tempos, anterior esquerdo pisa o solo antes que o posterior direito chanfro atrás da vertical limita a extensão do galope.

Trabalho em Duas Pistas

O trabalho em duas pistas tem como principais finalidades:

Para o Cavaleiro

- j) Aperfeiçoar suas ajudas de mãos, pernas e assento.

Para o Cavalo

- k) Dar maior flexibilidade à coluna e igualar as musculaturas do lado direito e esquerdo;
- l) Ativar as espáduas e a garupa bem como a elasticidade de toda a coluna, da cabeça até a cauda;
- m) Melhorar o equilíbrio e aperfeiçoar as cadências das andaduras;
- n) Melhorar o engajamento dos posteriores.

Nos movimentos em duas pistas, o lado côncavo para o qual o cavalo está encurvado em torno da perna do cavaleiro é chamado õinternoö e o lado oposto convexo é chamado externo.

Os exercícios em duas pistas são:

Cessão à perna

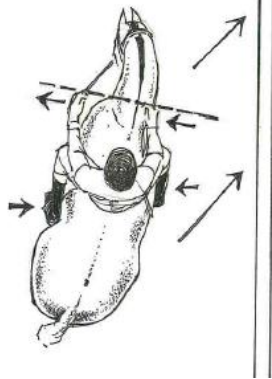
Espádua a dentro

Apoio

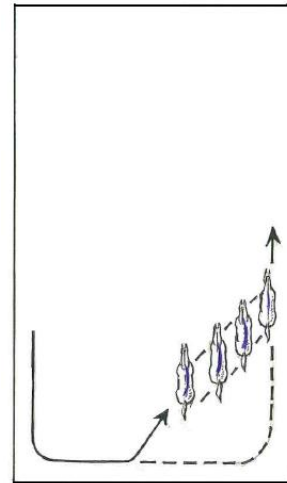
Cessão à perna ó marcha lateral

A cessão à perna é o exercício básico fundamental do trabalho em duas pistas.

- O cavalo deve manter-se com a coluna reta, exceção à região do pescoço com a nuca que apresenta uma ligeira flexão õpliö, com a face ligeiramente virada para o lado interno, ou seja, oposto ao sentido do movimento do cavalo.
- Os membros do lado interno cruzam na frente dos membros do lado externo.
- O cavalo olha na direção contrária do sentido da marcha.
- A cessão à perna pode ser executada sobre a diagonal ou meia diagonal do picadeiro. O cavalo desloca-se com o corpo quase paralelamente ao lado maior do picadeiro, porém, com o movimento das mãos sempre precedendo ao movimento dos pés, estes responsáveis para manter a impulsão.



*Rédea esquerda de abertura
 Perna direita de Impulsão
 Perna esquerda de posição*



Ajudas

Trabalhando no picadeiro à mão esquerda, por exemplo, passando o canto do picadeiro tomar a linha do meio, fazer uma meia volta e assim que o cavalo estiver com o corpo paralelo à parede do picadeiro, iniciar o movimento de ceder à perna esquerda:

- d) Preparar o cavalo com uma meia parada e atrasar o ombro esquerdo, colocando assim mais peso do corpo no assento do lado esquerdo;
 - Aplicar a rédea de abertura com a mão esquerda, dando leve encurvação da cabeça e pescoço para a esquerda;
 - Apoiar a rédea direita ãreguladoraõ no pescoço do cavalo para que a espádua direita não se desloque para fora;
 - Manter a perna esquerda atrás da cilha, aplicando forte pressão para deslocar o corpo do cavalo para a direita e com batidas de impulsão do calcanhar para ativar o movimento;
 - Manter a perna direita junto à cilha, aguentando a pressão da perna esquerda e mantendo a impulsão para frente.
 - O cavalo olha na direção oposta ao sentido do movimento.

Resultado:

Mantendo tensão igual nas rédeas e forte impulsão das pernas, o cavalo se deslocará lateralmente e para frente.

O movimento das mãos precede o dos pés, que são os responsáveis pela impulsão. Assim, ao atingir a pista do lado maior do picadeiro a mão direita ãexteriorõ será a primeira a tocar na pista, antes que o pé exterior, estando assim mantida a impulsão.

O cavaleiro endireita o cavalo na pista, montando-o energicamente para frente, e logo após deixa-o relaxar, alongando o pescoço e toda a coluna, agradando-o com batidas no pescoço.

A cessão à perna pode também ser executada posteriormente ao longo da parede do picadeiro. Neste caso o corpo do cavalo faz um ângulo com o sentido da marcha, nunca superior a 30 graus.

Espádua adentro

A espádua adentro é um caso particular de cessão à perna õmarcha lateralõ executada mantendo o cavalo encurvado da cabeça à cauda. É resultante de duas forças componentes: - a força de impulsão e de posição das pernas do cavaleiro e a força de oposição da rédea intermediária que podem ser dosadas pelo cavaleiro para manter o movimento õlateralõ ou õlateral para frenteõ.

Este exercício de altíssimo valor é considerado como a õchave mestra de toda a equitaçãoõ por duas razões principais:

- Para cruzar um anterior pela frente do outro o animal precisa jogar grande parte do seu peso para os posteriores, elevando e aliviando desta forma o ante-mão, tornando-se leve de frente.

Resultado ó leveza de frente.

- Para cruzar um membro posterior pela frente do outro o cavalo precisa engajar sob a massa o posterior oposto, abaixando a anca correspondente.

Resultado ó Engajamento e flexibilização dos posteriores.

O exercício de espádua adentro só deve ser iniciado após o cavalo atender bem as ajudas de cessão à perna, iniciando-se ao passo e depois ao trote.

Na espádua adentro o cavalo deverá:

- Manter a coluna vertebral encurvada desde a cabeça até a cauda, com a nuca flexionada e a face levemente virada no sentido oposto da marcha.
- Os membros do lado interno devem cruzar na frente dos membros do lado externo. O movimento dos anteriores deve preceder o movimento dos posteriores, pois estes são os responsáveis pela impulsão.
- O cavalo olha na direção contrária da marcha.

Trabalhando no picadeiro o exercício pode ser realizado de duas maneiras:

Espádua afora

- O cavalo executa o exercício com a cabeça voltada para a parede do picadeiro e a garupa para dentro.

Espádua adentro

- O cavalo executa o exercício com a cabeça voltada para dentro e a garupa junto à parede do picadeiro.

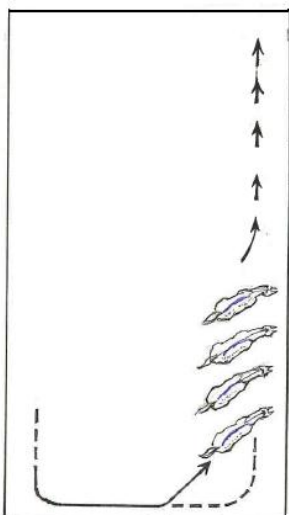
Não existe diferença entre o exercício de espádua adentro e espádua afora se o exercício for feito em pista livre. Os movimentos e as ajudas são absolutamente iguais.

Espádua afora

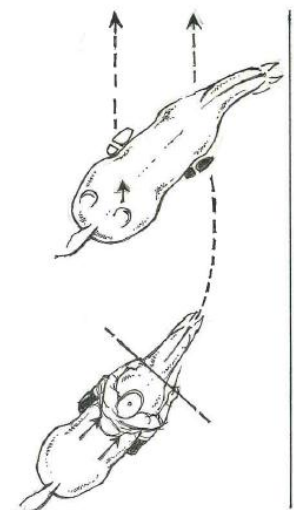
É interessante iniciar o trabalho na espádua afora, pois o cavalo tendo a sua frente à parede do picadeiro como suporte fica mais concentrado, evita acelerar o passo e tomar mais contato com o bocado, para livrar-se da encurvação da coluna que lhe foi imposta.

No entanto, se iniciarmos com a espádua adentro, o cavalo tem em sua frente todo o espaço aberto do picadeiro, procurando então acelerar o movimento, escapar da encurvação lateral do corpo e do emprego dos posteriores, forçando o cavaleiro a efetuar ação mais rígida e prejudicial com as rédeas.

Ajudas



Iniciar o trabalho de espádua afora na diagonal



Cavalo deslocando-se em duas pistas com encurvação total.

Trabalhando no picadeiro à mão esquerda, ao passar o canto dirigir o cavalo na diagonal com as seguintes ajudas:

- Olhar ligeiramente para a direita, atrasar o ombro direito e deslocar seu peso para o lado direito do assento.
- Aplicar a rédea direita, õdireta de oposição e, quando o cavalo estiver com o pescoço encurvado e a nuca flexionada para a direita, a rédea direita passa a agir como õrédea intermediáriaõ deslocando todo o corpo para a esquerda.

- Rédea esquerda reguladora, apoiada no pescoço para evitar que a espádua se desloque para fora.
- Perna direita ãinternaã junto da cilha atuando com forte pressão e com batidas do calcanhar ativar a impulsão, deslocando os posteriores lateralmente.
- Perna esquerda ãexteriorã de posição, mais atrás, controlando o grau de curvatura do corpo do cavalo em torno da perna direita e contribuindo para a impulsão.
- O cavalo olha na direção oposta do sentido da marcha.

Resultado

Mantendo tensão igual nas rédeas e forte impulsão da perna direita o cavalo se deslocará lateralmente, paralelamente a si mesmo, mantendo a curvatura de todo o seu corpo em torno da perna direita ãinternaã.

A mão direita cruzará em frente da mão esquerda e o pé direito cruzará em frente ao pé esquerdo.

Após o cavalo efetuar cinco ou seis passadas em espádua afora, deve-se endireitar o cavalo na pista, partindo energicamente para frente em õpasso ativoã, em seguida, deixando-o relaxar e agradando-o com a voz e batidas no pescoço.

Esse exercício deve realizar-se nas duas mãos, para flexibilizar e fortalecer os dois lados do cavalo, e em especial do lado que o cavalo tiver maior rigidez.

Após o cavalo atender bem as ajudas e aceitar a encurvação nos dois lados, pode-se passar ao exercício de espádua adentro.

Espádua Adentro

O cavalo encurvado de um lado, desloca-se para o lado oposto.

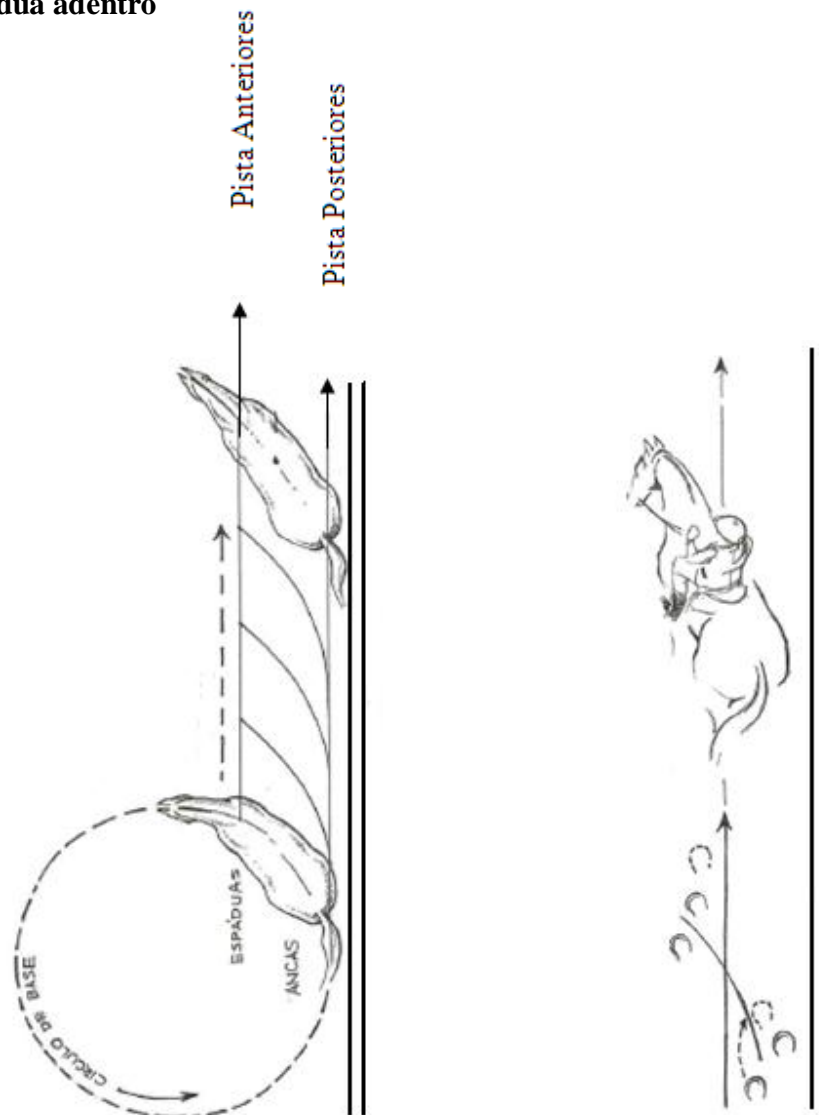
- Espádua esquerda adentro

O cavalo encurvado sobre perna esquerda do cavaleiro ãinternaã desloca-se na direção oposta ãdireitaã.

- Espádua direita adentro

O cavalo encurvado sobre a perna direita do cavaleiro ãinternaã desloca-se na direção oposta ãesquerdaã.

Espádua adentro



Iniciar com círculos grandes para dar menor grau de curvatura no corpo do cavalo.

*Espádua esquerda adentro
Rédea esquerda intermediária.*

Para executar a espádua adentro, utilizam-se as mesmas ajudas da espádua afora. Trabalhando no picadeiro na mão esquerda as ajudas para executar a espádua esquerda adentro serão as seguintes:

Círculo à mão esquerda, iniciando-se com círculos grandes, os quais dão menor encurvação ao corpo do cavalo.

O cavalo devidamente encurvado no círculo, abandona-o pela tangente junto à parede do picadeiro, no momento em que seu post-mão passa pelo ponto de tangência e desloca-se em seguida, paralelamente a si mesmo, conservando a inflexão que tinha no círculo.

Rédea esquerda ãintermediáriaã desloca todo o corpo para a direita.

Rédea direita reguladora apoiada no pescoço evita que a espádua direita se desloque para fora

Perna esquerda õinternaõ junto à cilha, colocando forte pressão e impulsão, deslocando os membros esquerdos õinternosõ na frente dos membros direitos õexternosõ.

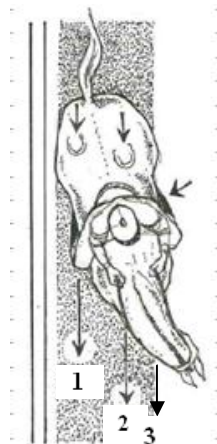
Perna õexternaõ direita de posição reguladora a posição da garupa.

A espádua adentro na realidade é um movimento a três pistas.

Pista 1
posterior direito

Pista 2
diagonal direita

Pista 3
anterior esquerdo



Três pistas

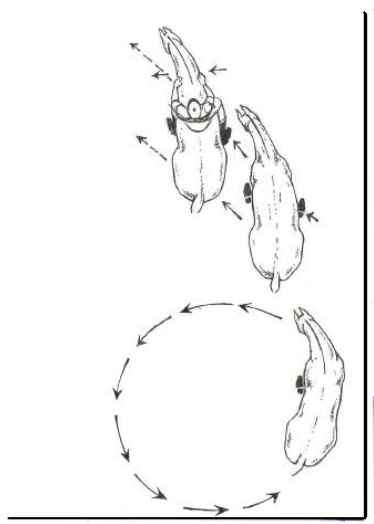
Apoio - Ladear

O apoio é um exercício que torna o cavalo mais flexível, suave e obediente, melhorando a reunião e a habilidade atlética. Pode ser feita ao passo e ao trote.

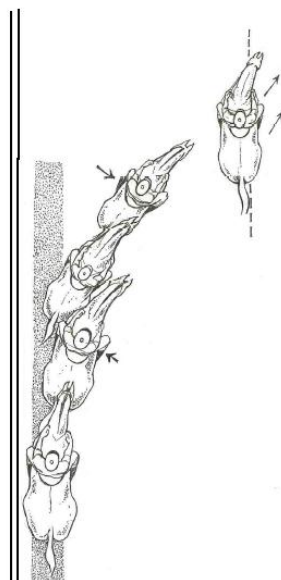
No exercício do apoio o cavalo deverá:

- Manter a coluna vertebral levemente encurvada na parte posterior do cavalo e um pouco mais encurvada na parte anterior, com a nuca flexionada e a face levemente virada no sentido interno da marcha.
- Os membros do lado externo devem cruzar na frente dos membros do lado interno. O movimento dos anteriores deve preceder o movimento dos posteriores a fim de manter a impulsão.

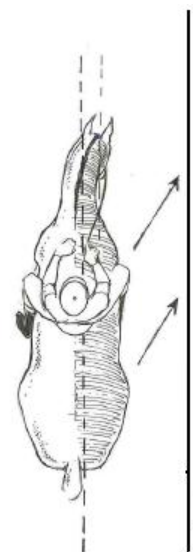
O cavalo olha na direção da marcha.



Apoio à esquerda a partir do círculo



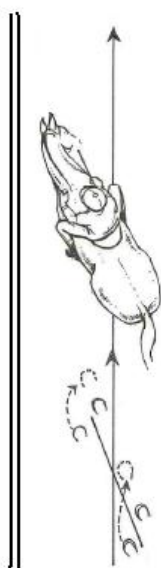
Apoio à direita pela diagonal



Apoio à direita

Apoio à direita

Trabalhando no picadeiro à mão direita, por exemplo, o cavaleiro deve aplicar as seguintes ajudas:



- Colocar mais peso no lado direito do assento;
- Rédea direita ôdiretaö para flexionar o pescoço e a face na direção da marcha, colocando as espáduas um pouco na frente das ancas. É preferível atuar com a mão um pouco mais alta;
- Rédea esquerda ôcontrária de apoioö para deslocar as espáduas para a direita, de preferência no momento em que o anterior esquerdo se eleva para cruzar na frente do anterior direito;
- Perna esquerda atrás da cilha com forte pressão para deslocar as ancas para a direita, de preferência no momento em que o posterior esquerdo se eleva para cruzar na frente do posterior direito;
- Perna direita junto à cilha, mantendo a impulsão e auxiliando a flexão do corpo do cavalo;
- O cavalo olha na direção do sentido da marcha.

Resultado

Mantendo tensão igual nas rédeas e forte impulsão o cavalo se deslocará lateralmente e para frente, paralelamente a si mesmo. Os membros esquerdos cruzando na frente dos membros externos.

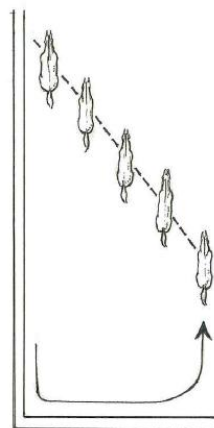
Após o trabalho de apoio, endireitar o cavalo na pista e partir energicamente para frente e em seguida deixando-o relaxar.

Este exercício também deve realizar-se nas duas mãos a fim de flexibilizar e fortalecer igualmente os dois lados.

De acordo com as linhas que o apoio for efetuado teremos:

Apoio ó Ladear

Quando realizado nas diagonais imaginárias do picadeiro mantendo o corpo do cavalo paralelo aos lados maiores do picadeiro



Apoio à esquerda

Apoio - Garupa Adentro ó Traversõ

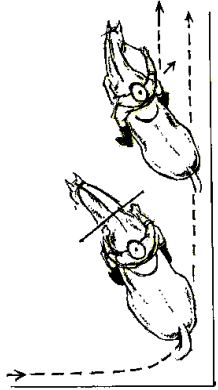
Quando o cavalo se desloca com a cabeça junto à parede do picadeiro e a garupa para dentro do picadeiro



Garupa esquerda adentro

Apoio: - Garupa Direita Afora ó Renversö

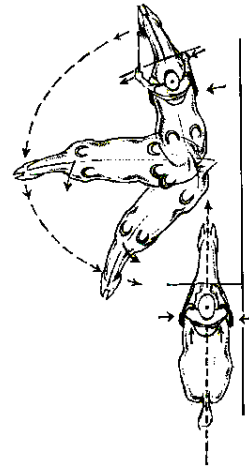
Quando o cavalo se desloca com a garupa junto à parede e a cabeça para dentro.



Renvers . Apoio Garupa afora

Piruetas ó Rotação Direta

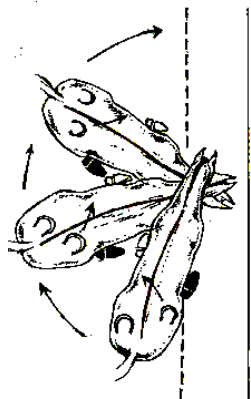
- Rotação em apoio dos anteriores ao redor dos posteriores, que descrevem um pequeno círculo.



Piruetas em apoio à esquerda

Rotação Inversa

- Rotação em apoio ou espádua adentro dos posteriores ao redor dos anteriores que descrevem um pequeno círculo.



Rotação Inversa e, espádua adentro à esquerda

Piruetas à mão esquerda

Junto a parede do picadeiro o cavaleiro executa uma meia parada.

- Contando a seqüência dos anteriores tocando o solo: esquerda, direita, esquerda, direita...
- Quando a mão esquerda toca o solo, a direita está no alto e tem facilidade de cruzar em frente da esquerda.
- O cavaleiro atrasa o ombro esquerdo e desloca seu peso no assento do lado esquerdo.
- Aplica forte pressão da perna esquerda junto a cilha.
- Aplica a perna direita de posição atrás da cilha.
- Rédea esquerda de abertura e direita sobre o pescoço mantendo as duas a mesma tensão.

Resultado: O pescoço do cavalo encurva-se para esquerda, em conseqüência há mais peso na mão esquerda (interior) dando liberdade à mão direita que está no ar para movimentar-se para o lado esquerdo.

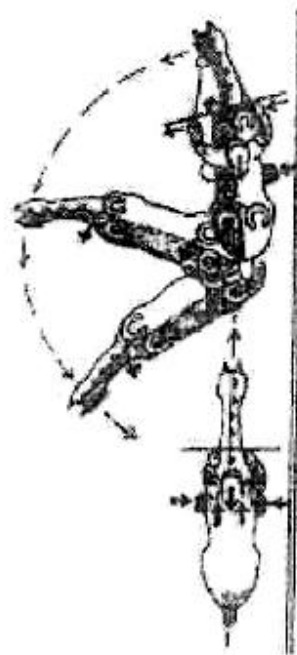
Colocando mais peso do cavaleiro do lado esquerdo e com o corpo para trás, o centro de gravidade do cavalo vai para trás e sobrecarrega o posterior esquerdo. Quanto maior a ajuda do peso do cavaleiro menos será a ajuda das rédeas, facilitando a execução da pirueta.

O posterior esquerdo atua como uma mola nos giros.

Deve-se iniciar a pirueta com um quarto de volta e depois com meia volta



Pirueta de $\frac{1}{4}$ de volta















Pirueta de $\frac{1}{2}$ volta

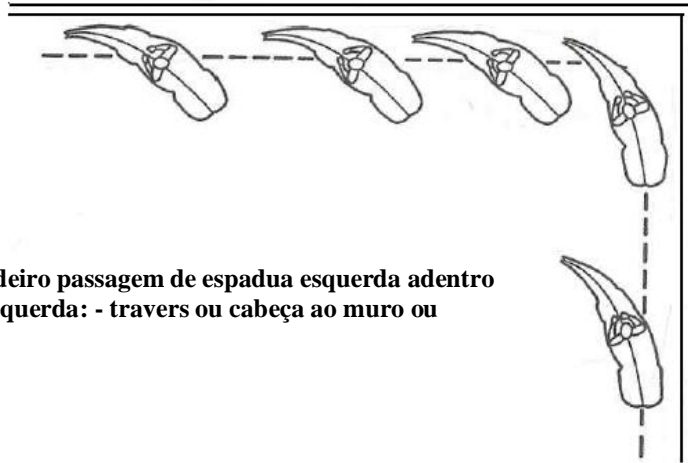
Trabalho em duas pistas

**Pista
Mão Direita**

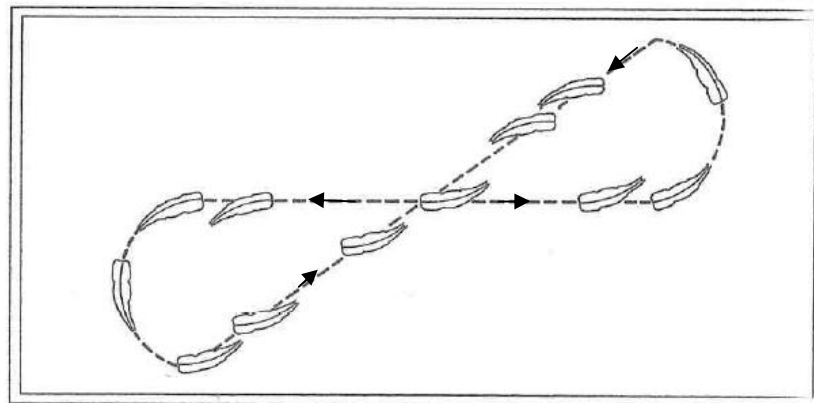
**Pista
Mão Esquerda**

		<u>Apoios</u>		
	<p>Renvers Garupa esquerda afora Apoio à esquerda</p>		<p>Renvers Garupa direita afora Apoio à direita</p>	
	<p>Travers Cabeça ao muro Garupa direita adentro Apoio à direita</p>		<p>Travers Cabeça ao muro Garupa esquerda adentro Apoio à esquerda</p>	
Trabalho nas Diagonais				
<u>Ladear</u>				
	<p>Apoio à Direita</p>		<p>Apoio à Esquerda</p>	
Marcha Lateral				
	<p>Cessão à Perna Esquerda</p>		<p>Cessão à Perna Direita</p>	
Espádua Adentro				
	<p>Espádua Direita Adentro</p>		<p>Espádua Esquerda Adentro</p>	
Cessão à Perna				
	<p>Cessão à Perna Direita</p>		<p>Cessão à Perna Esquerda</p>	

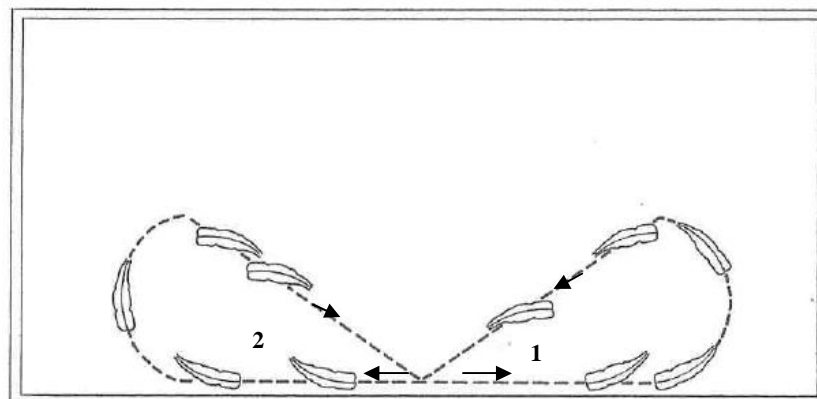
Exercícios em duas pistas



No canto do picadeiro passagem de espádua esquerda adentro para apoio à esquerda: - travers ou cabeça ao muro ou garupa adentro.



Na linha do meio, espádua esquerda adentro, na curva apoio a esquerda passando na linha do meio para espádua a esquerda.



1 Espádua esquerda adentro passando na curva para apoio a esquerda.
2 Espádua direita adentro passando na curva para apoio a direita.

III - Treinamento do Cavalo de Hipismo

O Adestramento do cavalo é dado por uma série de exercícios ginásticos e progressivos, para desenvolver a musculatura, a flexibilização, as andaduras, o equilíbrio, a obediência e a auto-confiança do cavalo para ter a máxima habilidade nos concursos de adestramento clássico salto e concurso completo de equitação.

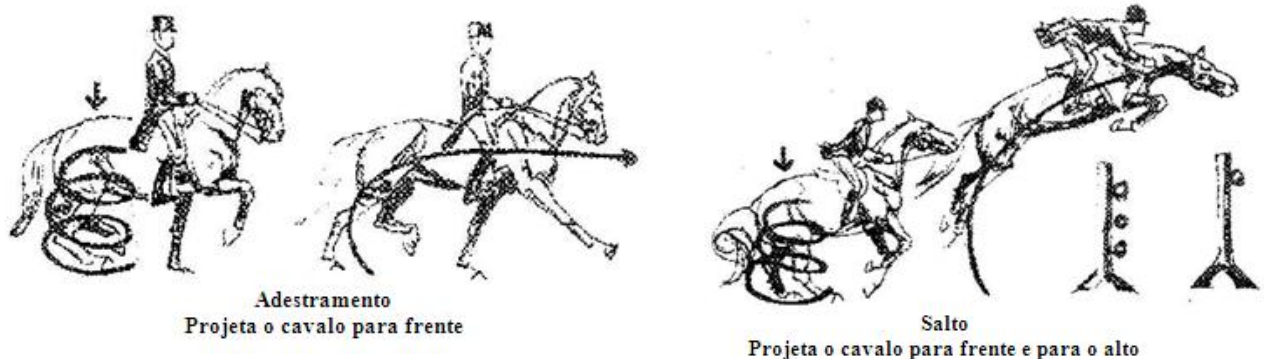
Inicialmente a base do treinamento é a mesma para os cavalos de salto e adestramento clássico.

- No adestramento clássico a impulsão acumulada é utilizada unicamente para projetar o cavalo para a frente.

Cavalo de Adestramento ó Impulsão para frente

- No salto a impulsão acumulada é utilizada para projetar o cavalo para o alto e para frente.

Cavalo de Salto ó Impulsão para o alto e para frente



A principal diferença é que no treinamento do cavalo de salto os exercícios devem ser dirigidos, para o cavalo ter:

- Completa liberdade do balanceiro cervical (cabeça e pescoço), para manter o equilíbrio sobre grandes obstáculos.
- Facilidade da õlinha superiorõ ó pescoço, cernelha, dorso, lombo e garupa se distender para arredondar o salto.
- Facilidade para mudar de um alto grau de reunião para uma expansão elástica para o alto e para frente.
- Responder rápida e facilmente as mínimas ajudas do cavaleiro.
- Ter iniciativa e confiança para enfrentar todos os tipos de obstáculos.

Diretriz Básica de Treinamento.

A diretriz básica do treinamento é a seqüência do trabalho a ser seguida:

- **Ritmo** ó Regularidade das andaduras, manutenção da cadencia, isto é, do mesmo tipo de passo, trote ou galope executado num tempo determinado.
- **Descontração** ó Flexibilização da õlinha superiorõ dos músculos inversores do pescoço e extensores do dorso, lombo e garupa, permitindo o cavalo alongar o pescoço para frente e para baixo, com a cabeça inclinada para frente.
- **Apoio** ó O cavalo descontraído projetando a força impulsiva dos posteriores através da coluna vertebral õndulanteõ até a nuca e a boca de cavalo retorna à mão do cavaleiro. Estabelecendo assim um contato suave e elástico da boca do cavalo com espuma lubrificante e a mão do cavaleiro.
- **Impulsão** ó Com o balanço dorsal e apoio na mão do cavaleiro, aumenta-se a flexibilidade das articulações dos posteriores aumentando a impulsão no trote e galope. O cavalo com mais facilidade eleva e engaja os posteriores, e quanto maior for a leveza no apoio com a boca do cavalo maior será a impulsão.
- **Retidão** ó Perfeita adaptação as linhas retas e curvas, com flexibilidade e potencia muscular simétrica. A impulsão e sustentação do peso nos posteriores é tanto maior, quanto maior é a retidão da coluna vertebral.
A coluna vertebral dos cavalos não se apresenta õdireitaõ no sentido lateral. Por isso os efeitos das forças do cavalo não se manifestam equilibradas relativamente ao seu eixo. Os músculos de um dos lados estão mais distendidos e menos flexíveis que os músculos do outro. As articulações têm um grau desigual de flexibilidade, não podendo assim o cavalo dispor igualmente de suas forças.
O trabalho correto deverá tonificar os músculos distendidos e sua capacidade de contração e flexibilizar os músculos involuntariamente contraídos, distendendo-os, de forma que o cavalo tenha uma potencia e uma flexibilidade simétrica. Logo que o cavalo entenda e respeite as pernas, chegando naturalmente ao õapoioõ na mão do cavaleiro, estará apto a iniciar os trabalhos de cessão à perna õmarcha lateralõ, rotações, espádua adentro e apoio inteligentemente aplicados, aperfeiçoando a simetria do cavalo õretidãoõ.

O cavaleiro sente a retidão quando:

- O apoio na embocadura é igual em ambas as mãos.
- O cavalo executa com perfeição voltas à esquerda e direita com os posteriores seguindo a marcha dos anteriores.
- As pontas das orelhas permanecem na mesma altura, portanto, sem entortar a nuca.
- O cavalo facilita um assento total do cavaleiro, sem deslocá-lo à direita ou à esquerda.
- O cavalo tem todas as articulações flexíveis e a musculatura de ambos os lados iguais, flexíveis e soltas.
- O cavalo dispõe igualmente de sua força em ambos os lados.

Reunião é o objetivo final de toda a equitação clássica, conseguindo sem esforço o controle absoluto de todas as forças do cavalo, pelo perfeito desenvolvimento de sua capacidade atlética. Atingindo um equilíbrio perfeito e máxima reunião em todas as andaduras, o cavalo executa qualquer exercício com atitude erguida e perfeição.

Resumo

Aplicando os exercícios de equitação secundária o treinamento deve ser efetuado em cinco fases distintas inicialmente com o cavaleiro na posição de assento clássico.

Fase 1- Distender a linha superior e os músculos inversores do pescoço e extensores do dorso e lombo.

Ensinar o cavalo abaixar o pescoço e a cabeça, com o focinho para frente, apoiado no brido, e impulsionado nas três andaduras do passo, trote e galope, mantendo cadência perfeita e ritmo.

Fase 2- Mobilização das ancas, espáduas e cessão à perna, sem encurvação da coluna vertebral do cavalo.

Fase 3- Retidão e Flexionamentos laterais com exercícios de espádua adentro, apoios e piruetas ao passo, trote e galope e rotações inversas procurando igualizar as musculaturas laterais do cavalo, tonificando os músculos distendidos e sem capacidade de contração e flexibilizando os músculos contraídos distendendo-os para dar ao cavalo uma potência e flexibilidade simétricas.

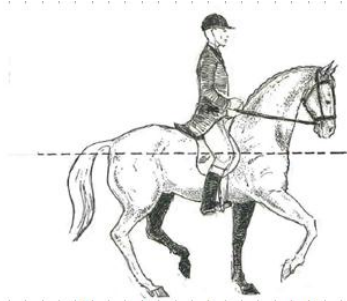
Fase 4- Piruetas de um quarto, meia e uma volta executadas ao passo, trote e galope. Inicialmente as piruetas devem ser feitas junto à parede do picadeiro, para evitar que o cavalo não recue posteriormente a pirueta deve ser praticada em qualquer lugar. As piruetas são muito importantes também para os cavalos de salto, pois, com elas podem ganhar valiosos segundos nos concursos.

Fase 5- - Montando o cavalo colocado, na mão, e reunido, inicialmente ao passo, depois ao trote e galope, executar todos os exercícios em duas pistas, em todas as andaduras e com velocidades variadas, nas posições de assento clássico para o adestramento e também em assento leve e assento livre para o salto.

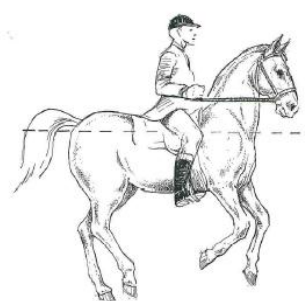
Assim será atingindo o principal objetivo de toda a equitação clássica: Reunião máxima em todas as andaduras.



Passo reunido



Trote reunido



Galope reunido

Programa de treinamento

È uma diretriz básica, que o treinador deverá adaptar de acordo com as condições físicas e psicológicas de cada cavalo.

Tempo de trabalho 60 min. passando gradativamente até 90 min.

2ª feira

Trabalho em liberdade no redondel 5 min. para aquecimento

Adestramento básico no picadeiro 60 min.

- Cavalos na mão, flexionamentos laterais.
- Passo trote e galope ao longo do picadeiro nas duas mãos
- Círculos de 20m ó 10m e 5m nos cantos do picadeiro, cortar o picadeiro nas diagonais, fazer serpentinas, oito etc...
- Meias paradas, paradas, recuo e partidas ao passo, trote e galope
- Ceder a nuca pela ação de ambas as pernas e rédeas de abertura
- Partidas ao galope desde o passo e o trote
- Aumentar e diminuir o círculo ao galope
- Passos atrás, alongar e encurtar o trote, e o galope
- Terminar fazendo círculos de 20m, com rédeas soltas, para acalmar o cavalo, levando-o ao passo até o Box.

3ª feira

Trabalho em liberdade no redondel 5 min. para aquecimento

Adestramento básico no picadeiro 30min.

- Passo trote e galope nas duas mãos
- Cessão à perna, espádua à dentro e apoios nas duas mãos
- Partidas ao galope curto desde o trote de trabalho, alongar o galope em pequenos trechos
- Passar de galope ao passo e do passo ao galope
- Passar do galope ao alto, passos atrás e partir ao galope

Ginástica de Salto 30min.

- Passar sobre varas no chão e cavaletes
- Pistas variadas com varas no chão, ao passo, trote e galope
- Cavaletes e saltos de obstáculos compostos em õxõ verticais e oxers
- Terminar fazendo círculos de 20m, com rédeas soltas, para acalmar o cavalo, levando-o ao passo até o Box.

4ª feira

Trabalhar em liberdade no redondel 5 min. para aquecimento

Trabalho no exterior 90 min.

- Trabalho ao passo, trote e galope com rédeas frouxas, deixando o cavalo ficar com o pescoço livre, mantendo sempre ritmo em linhas retas
- Nas subidas e descidas ao passo manter o cavalo na perpendicular a elas, nunca descer ou subir diagonalmente
- Galope de 350m/min., bem cadenciado, para treinar a respiração, fazendo curtos trechos de galope rápido de 400m/min. a 500m/min., aumentando gradativamente as distancias até atingir 2.000m.
- Saltar linhas de troncos, valetas e banquetas
- Voltar ao box ao passo, com rédeas soltas

5ª feira

Trabalho em liberdade no redondel 5 min. para aquecimento

Adestramento elementar e secundário no picadeiro 30 min.

Saltos diversos na pista 30 min

- Passar sobre cavaletes
- Passar sobre cavaletes, õ e verticais
- Passar sobre duas verticais à 7.50m da primeira para a segunda e 10.50m da segunda para a terceira e 6.50m da segunda para um oxer
- Fazer pistas com obstáculos compostos ao trote e galope
- Voltar ao box ao passo com rédeas soltas

6ª feira

Idem trabalho de quarta feira no exterior

Sábado

Trabalho em liberdade no redondel 5 min.

Trabalho com rédeas Chambon ou Neco 30 min.

Salto em liberdade no corredor de salto 10 min.

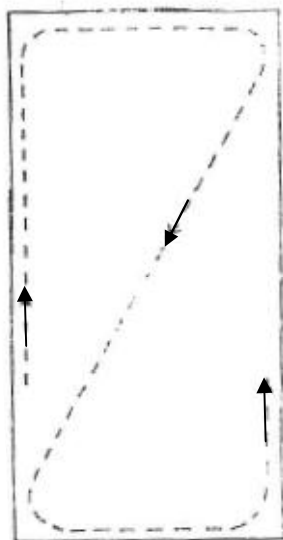
Domingo

Trabalho no exterior no plano 60 min. ou descanso, de preferência solto no piquete

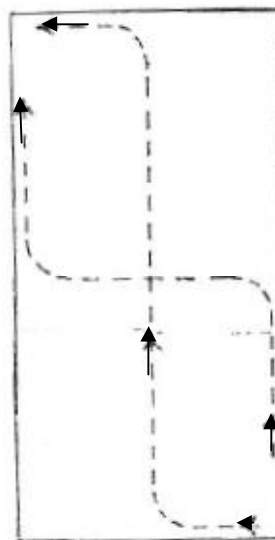
Exercícios de Adestramento

Equitação Elementar e Equitação Secundaria

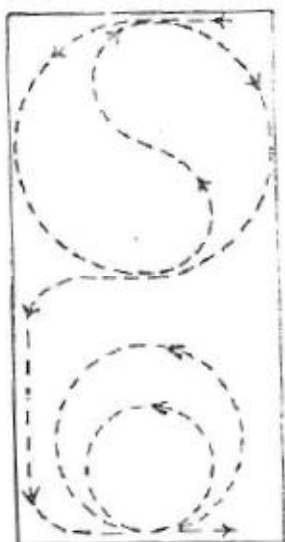
Todos os exercícios devem ser executados ao passo trote e galope com ritmo e impulsão nas duas mãos iniciando-se geralmente pela mão esquerda que é a mais fácil.



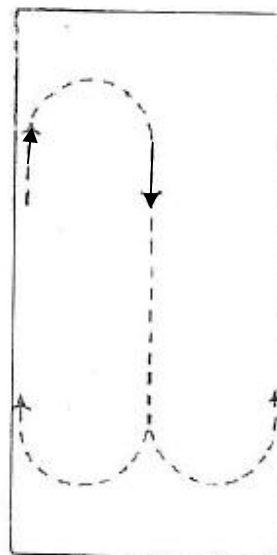
Cortar a pista pela diagonal e mudar de mão



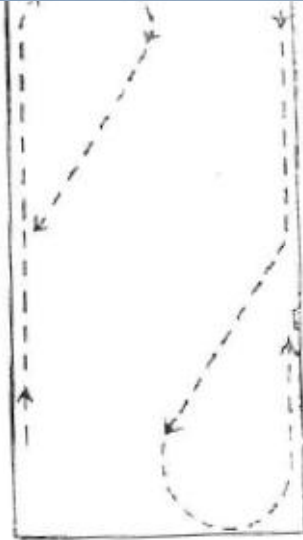
Cortar a pista pela transversal e longitudinal



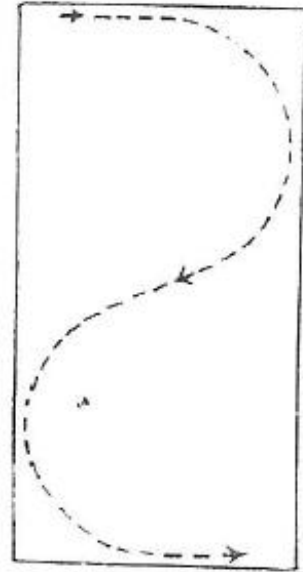
Círculos de 20m ó 15m ó 10m



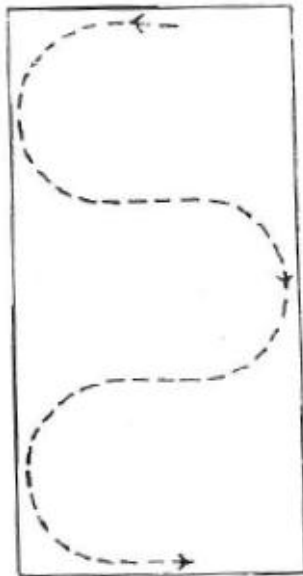
Meias voltas de 10m pelo meio da pista



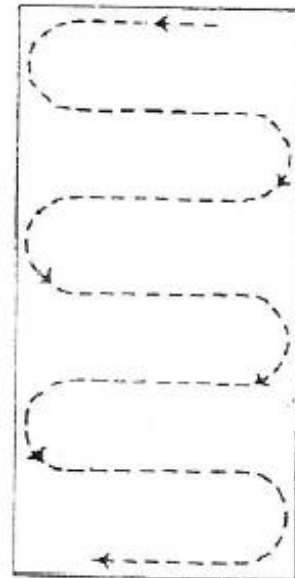
Meia volta direta e inversa



Serpentina de 2 laços



Serpentina de 3 laços



Serpentina de 06 laços

IV - Mecânica do Cavalo de Salto

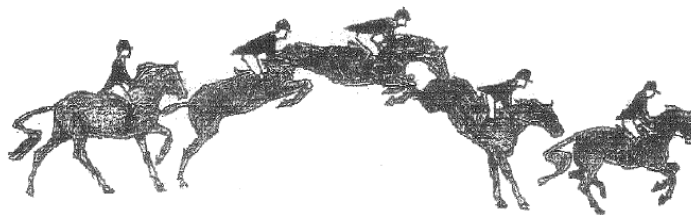
Técnica de Salto

È o estilo com o qual o cavalo utiliza o seu corpo para saltar desde a partida para o salto até a recepção

Para saltar perfeitamente o cavalo deve aproximar-se em galope impulsionado, com ritmo e equilíbrio, concentrando mais peso nos posteriores e aliviando os anteriores.

Se na aproximação ãabordagemõ o galope for alongado, o cavalo estaria deslocando o seu centro de gravidade para frente, concentrando mais peso nos anteriores, chegando ao ponto de partida para o salto de forma desequilibrada, sem um engajamento perfeito para saltar.

Fases do Salto



I - Abordagem, II - Elevação, III - Suspensão, IV - Recepção, V - Partida

Fases do Salto

- I- **Abordagem** – Engajamento – Partida para Salto – Impulsão
- II- **Elevação** – Alongamento e inclinação da coluna vertebral - Mecânica dos Anteriores
- III- **Suspensão** – Flexibilidade da Coluna Vertebral sendo a cernelha o ponto mais alto, o cavalo báscula em torno do seu centro de gravidade.
- IV- **Descida** – Elevação da garupa – Mecânica dos Posteriores
- V- **Recepção** em um dos anteriores e **Partida** ao galope com impulsão e equilíbrio.
 - Regularidade e Respeito nos Saltos.

I-Abordagem

- **Engajamento - Partida para o salto – Impulsão**

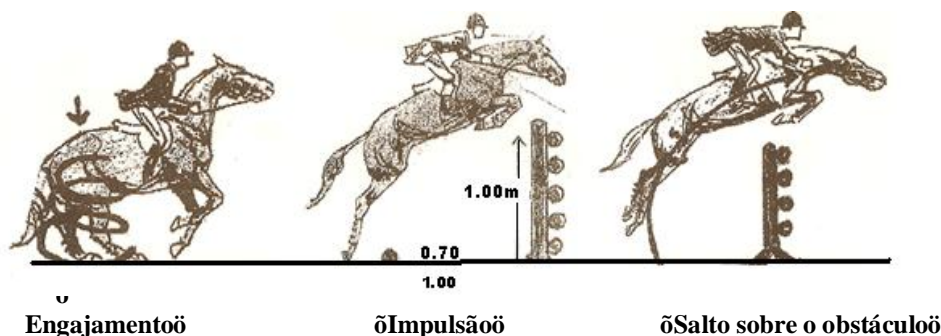
Na abordagem o cavalo deve aproximar-se impulsionado, encurtando o ultimo lance do galope, engajando fortemente os membros posteriores sob seu corpo, fechando os ângulos motores ãcoxo-femorais e dos curvilhõesõ elevando um pouco o pescoço a fim de facilitar o engajamento. Deslocando o centro de gravidade para trás, dando assim completa liberdade às espáduas e membros anteriores para sua elevação.

- Impulsão é o potencial de forças acumuladas, que o cavalo concentra na abordagem para ser liberada na partida para o salto.
- A impulsão é independente da velocidade, e, em qualquer andadura pode ser muito grande ou nula.
- Maior impulsão é igual ao maior engajamento dos posteriores, arredondamento da linha superior, abaixando a garupa e fechando os ângulos motores “coxo-femurais” e dos “curvilhões”.

II- Elevação

- **Alongamento da linha superior da coluna vertebral – Mecânica dos anteriores**

Após um engajamento perfeito na abordagem os ângulos motores abrindo-se subitamente na partida para o salto, toda a energia acumulada impulsiona o cavalo para cima e para frente sobre o obstáculo (tal como uma mola contraída que se distende).



Técnica dos anteriores.

- O pescoço deve alongar-se ao máximo, facilitando o deslocamento do centro de gravidade para frente e para o alto, com a cabeça bem inclinada para frente.
- Os joelhos elevando-se bem no alto em direção às ganachas, mantém os antebraços paralelamente ao eixo do corpo do cavalo “trajetória do salto”, recolhendo a parte inferior dos anteriores canela e quartelas de modo que os cascos encostem no tórax.

Alguns cavalos realizam esse movimento tão rápido e violentamente, que é necessário colocar-se uma proteção no tórax para evitar ferimentos.

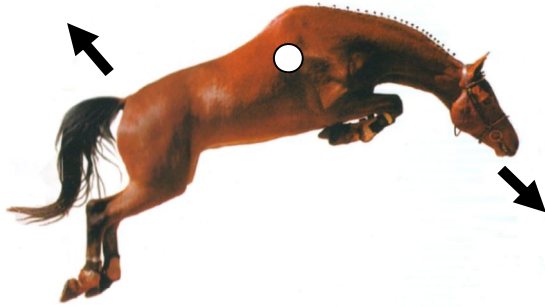
Defeitos

- Não elevar os joelhos rápida e energeticamente em direção às ganachas seguindo a trajetória do salto.
- Quanto mais baixos ficarem os joelhos, pior é a técnica de salto.
- Também é um defeito grave, quando apesar de uma boa colocação dos joelhos, a parte inferior dos anteriores não são recolhidas perfeitamente.
- Pior ainda, quando os membros anteriores ficam totalmente pendurados, os antebraços abaixo da horizontal e as canelas na vertical.

III- Suspensão

- **Flexionamento da coluna vertebral, sendo a cernelha o ponto mais alto.**

Após a elevação o cavalo acha-se suspenso em pleno vôo planando sobre o obstáculo.



- Os joelhos são mantidos bem no alto, na altura das ganachas, com a parte inferior dos anteriores perfeitamente recolhidas e os cascos tocando o tórax.
- A cernelha é o ponto mais alto do cavalo, com o pescoço e a cabeça alongados para frente e para baixo, com a coluna perfeitamente flexionada desde a cabeça até a cauda e com os posteriores distendidos.

IV- Descida

- **Distensão dos anteriores – Elevação da garupa – Mecânica dos posteriores**

Planando no ponto mais alto do obstáculo o cavalo executa um movimento de báscula, tal como se estivesse girando em torno de um eixo passando pelo seu centro de gravidade, descendo a parte anterior do seu corpo e elevando a posterior.

Técnica dos anteriores

- O pescoço e a cabeça alongam-se mais para frente e para baixo, facilitando a elevação do dorso, lombo e principalmente da garupa.
- Os membros anteriores distendem-se fortemente procurando atingir o solo.

Técnica dos posteriores

- Os membros posteriores são recolhidos rapidamente sob o corpo, elevando a rótula e fechando os ângulos motores coxo-femorais e dos curvilhões.
- A elevação da garupa e dos curvilhões, facilita projetar os membros posteriores para trás e para o alto em “dois tempos”, permitindo ultrapassar o obstáculo perfeitamente.

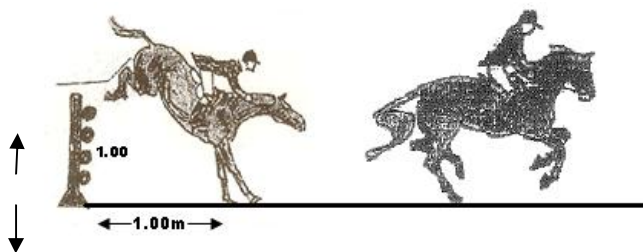
Defeitos

- Não recolher os posteriores sob o corpo.
- Não elevar a garupa e projetar os posteriores para o alto e para trás.
- Pior ainda quando os posteriores ficam pendurados.

V- Recepção

- **Apoio num dos anteriores, engajamento e partida ao galope com equilíbrio e impulsão.**

Após saltar o obstáculo, os membros anteriores tocam o solo um após o outro. O pescoço que já começara a elevar-se no início da descida eleva-se ainda mais na recepção, a fim de facilitar o engajamento dos posteriores, permitindo o cavalo partir no galope com impulsão e equilíbrio.



Trajétórias Perfeitas

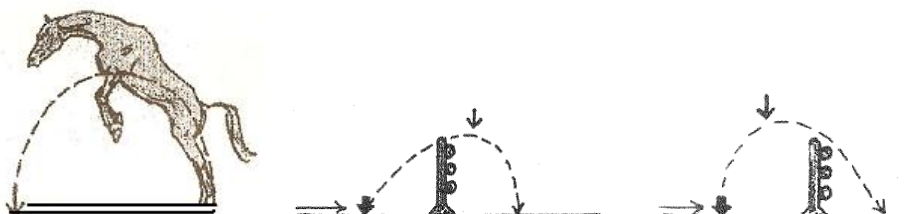
A trajetória do cavalo desde o ponto de partida ao ponto de recepção deve ser executada em um arco de círculo perfeito, variando de acordo com o tipo de obstáculo.



Curvatura correta, o ponto mais alto da trajetória sobre o obstáculo

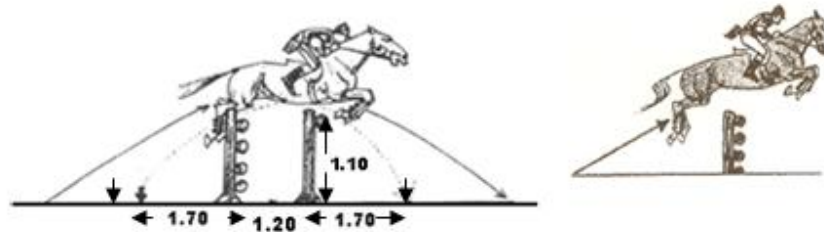
Defeitos

- Trajetórias com excessiva curvatura, por saltar com as mãos penduradas, ou por partidas incorretas.



Curvatura excessiva e ponto mais alto da trajetória deslocado do obstáculo.

- Trajetórias planas “saltos flechados” são defeituosas, ocorrem geralmente por partir de longe, ou por deficiências da flexibilidade da linha superior do pescoço, dorso lombo e garupa.

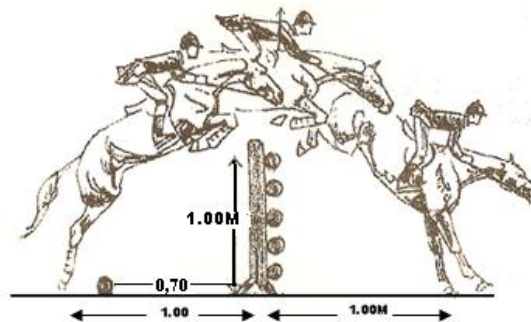


Salto Flechado

Trajetórias Perfeitas

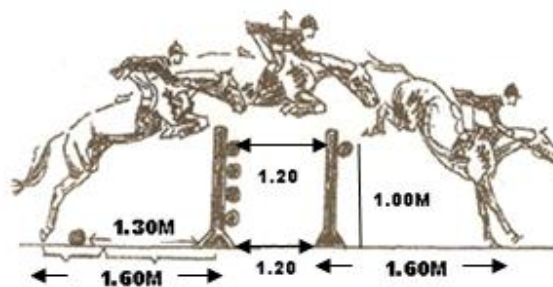
Arco de círculo variando de acordo com o tipo de obstáculo.

Obstáculo Vertical Altura - 1.00m



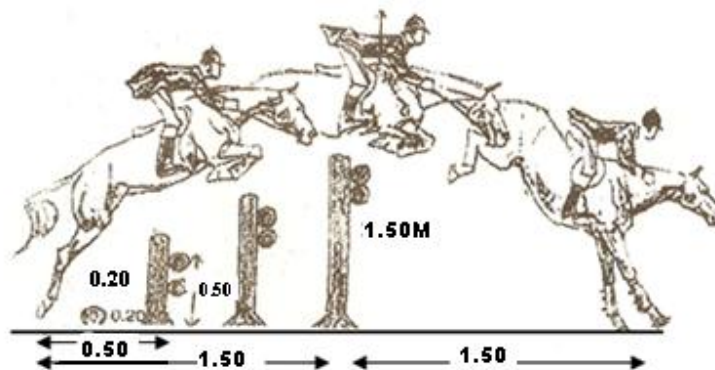
Partida e Recepção a 1.00m
Marcação 1.00 ó 0.30 = 0.70m

Obstáculo Oxer Paralelo Altura 1.00m largura 1.20m



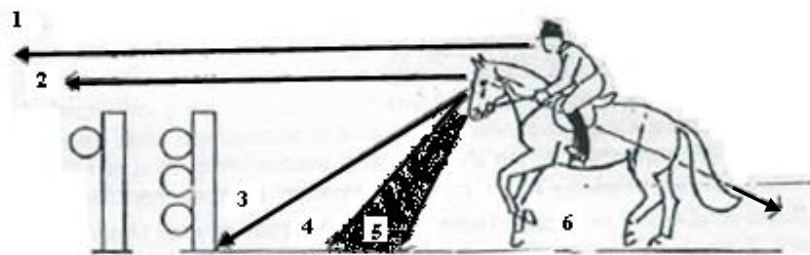
Partida e Recepção a 1.60m ãda entrada e saída
Altura + Metade da largura $(1.00+1.20/2 = 1.60)$
Marcação $1.60- 0.30 = 1.30m$

Obstáculo - Tríplice
Altura 0.50 a 1.50m



Partida e Recepção a 1.50m ãda altura maiorö
Marcação 0.50-0.30= 0.20m

V - Campo Visual do Cavalo



O cavalo tem uma visão bilateral, para frente e para os lados e uma zona para frente ãsem visãõ.

Para Frente:

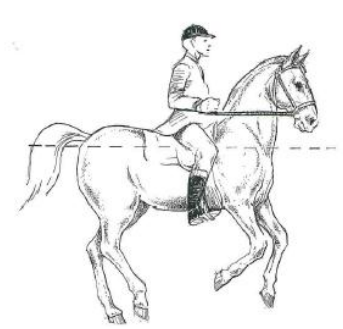
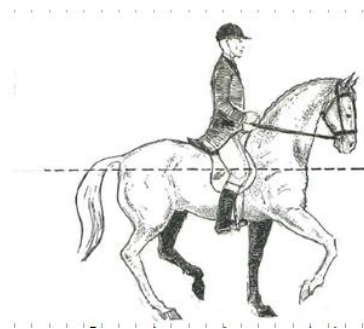
- 1- Campo de visão do cavaleiro
- 2- Campo visual do cavalo
- 3- Zona de visão total do cavalo
- 4- Zona de visão pouco clara do cavalo
- 5- Zona sem visãõ ã ponto cegoõ do cavalo
- 6- Visãõ lateral pouco clara do cavalo

Dáí a grande importância da boa colocaçãõ do cavalo nas provas de salto, pois o cavalo com a cabeça atrás da vertical ãncapotadoõ pode ver apenas dois metros na sua frente.

Isso ocasiona uma forte tensãõ mental principalmente nos cavalos de salto, razãõ pela qual refugam ou derrubam os obstáculos com os anteriores.

Colocação da cabeça do cavalo:

- Deve ser obtida de maneira lógica e natural, permitindo o cavalo restabelecer seu equilíbrio natural com o peso do cavaleiro e os exercícios exigidos, sempre com a cabeça inclinada na frente da vertical.
- Montando o cavalo de trás para frente, ativando os posteriores o cavalo automaticamente se reúne, adianta os posteriores sob o corpo, arredonda a coluna vertebral levanta o pescoço e a cabeça sendo a nuca o ponto mais alto, colocando a cabeça inclinada com a frente na frente da vertical.



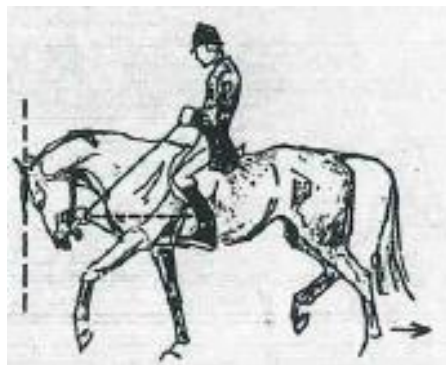
Nessas condições o cavalo tem uma visão perfeita em frente.

Para obter a falsa impressão de que o cavalo está bem treinado, com a cabeça bem colocada e reunido, usam-se vários tipos de rédeas e artifícios para levantar ou abaixar a cabeça para ganhar tempo e encurtar caminhos.

Sem dar ao cavalo a necessária musculação e flexibilização necessárias para o cavalo realmente reunir-se, engajando os posteriores e levantando a frente com a cabeça perfeitamente colocada.

Neste caso o uso das rédeas alemãs fixadas na parte inferior da cilha, entre os membros anteriores é muito prejudicial, pois encapotando a cabeça atrás da vertical, afunda o dorso, prejudica o engajamento dos posteriores e principalmente prejudica a visão do cavalo para frente.

As gamarras fixas se muito ajustadas também encapotam o cavalo, prejudicando a visão para frente.

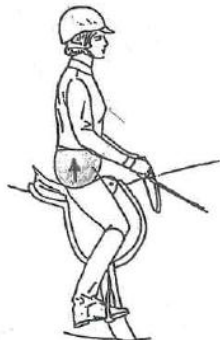


Rédeas Alemãs

VI - Técnica do Cavaleiro no Salto

1 - Posição do Cavaleiro na Sela

**Posição Clássica
Assento Total**



Corpo na vertical
Apoio nos estribos e joelhos,
e assento fixação na barriga
das pernas e coxas, cotovelo juntos
ao corpo e antebraços na direção das
rédeas.

**Posição Desportiva
Assento leve**



Corpo levemente inclinado
Apoio nos estribos e joelhos,
fixação na barriga das pernas e
coxas, cotovelos juntos ao corpo e
antebraços na direção das rédeas.

**Posição Desportiva
Assento Livre**



Corpo Inclinado
Apoio nos estribos joelhos
fixação na barriga das pernas e
coxas, cotovelos juntos ao corpo
e antebraços na direção das rédeas

A equitação moderna exige uma perfeita relação mental e física entre o cavaleiro e o cavalo. O cavaleiro para executar os saltos com perfeição, segurança e menos desgaste físico dispõe das seguintes ajudas:

- A posição do assento na sela é sua principal ajuda, pois, controlando a inclinação do corpo, permite que o centro de gravidade do cavaleiro, acompanhe os deslocamentos do centro de gravidade do cavalo, mantendo assim um perfeito equilíbrio do conjunto.
- As coxas bem descidas são fixadas na sela pela sua parte plana.
- Os joelhos apoiados na sela atuam como ângulo amortecedor das pernas com as coxas e parte superior do corpo.
- A barriga das pernas fixadas nos costados do cavalo, mantém a solidez do cavaleiro, e, devem manter-se fixas na mesma posição em todas as fases do salto.
- Os calcanhares junto à cilha, mais baixos que as pontas dos pés, estes levemente afastados do corpo do cavalo, mantendo a soleira do estribo perpendicular ao corpo do cavalo, agem como amortecedores de todos os impactos, auxiliados pelo ângulo amortecedor dos joelhos e jogo de cintura do cavaleiro, mantendo assim o perfeito equilíbrio do conjunto.

O cavaleiro de salto, deve utilizar a posição desportiva de assento livre em todas as fases do salto, dando maior ou menor inclinação do corpo, de acordo com a velocidade exigida. Somente em casos especiais, quando o cavalo necessite maior equilíbrio nas curvas fechadas, ao encurtar a velocidade do galope ou em mudanças de equilíbrio, o cavaleiro deverá passar às posições de assento leve e posição clássica de assento total.

Além da posição do cavaleiro em assento livre ou assento leve, procurando sempre acompanhar com a inclinação do corpo, o deslocamento do centro de gravidade do cavalo, é muito importante a posição da cabeça e o olhar do cavaleiro.

O peso da cabeça do cavaleiro influi aproximadamente em trinta por cento do seu peso, no movimento dinâmico do cavalo. Esta particularidade influi nas distintas reações do cavalo quando é montado por um cavaleiro destro ou esquerdo, e que não se mantêm no eixo do cavalo.

Geralmente o cavaleiro destro ao saltar, no ar desloca sua cabeça á esquerda, obrigando ao cavalo dobrar o pescoço e a cabeça á direita a fim de manter seu equilíbrio na recepção.

O cavaleiro esquerdo, ao contrario, no ar desloca sua cabeça à direita e o cavalo desvia seu pescoço e cabeça á esquerda.

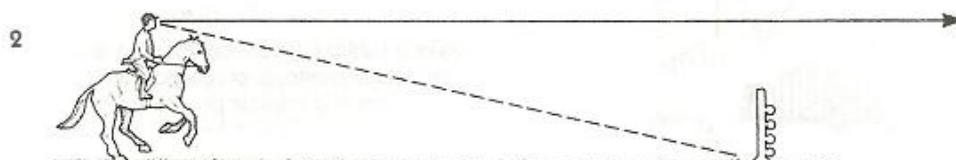
Igualmente é prejudicial o cavaleiro abaixar a cabeça e olhar para baixo.

2 - Posição da cabeça e olhar do cavaleiro no salto

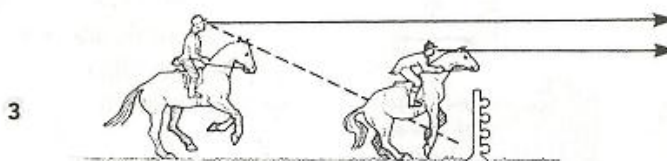
Em qualquer fase do salto, o cavaleiro deve manter sua cabeça na vertical e o olhar na horizontal.



De longe aproximadamente 30m, o cavaleiro pode dirigir seu olhar para a parte inferior do obstáculo.



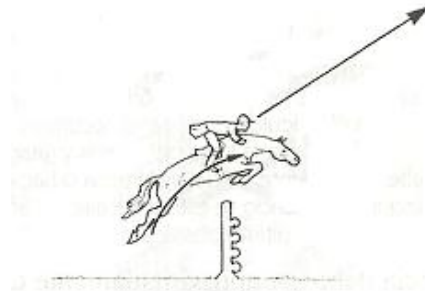
Ao aproximar-se do obstáculo (10m) olhar para frente na horizontal.



Na abordagem do obstáculo, olhar para frente na horizontal



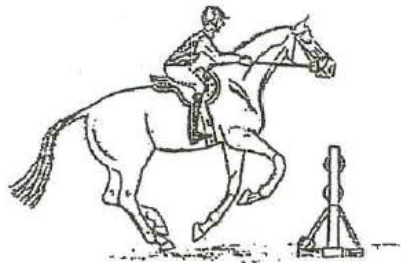
Na partida do salto, olhar para frente na horizontal



No ar olhar para a direção do próximo obstáculo.

3 ó Fases do Salto

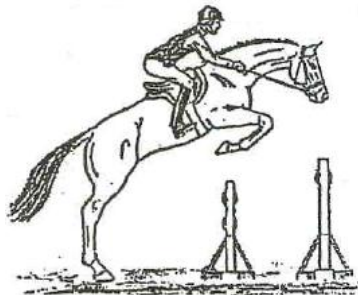
Abordagem



Na abordagem o cavaleiro deve manter o mesmo ritmo e impulsão do galope, colocando o corpo levemente para trás, sem mudanças bruscas, liberando assim os anteriores, facilita o flexionamento das espáduas e uma perfeita mecânica dos anteriores na elevação.

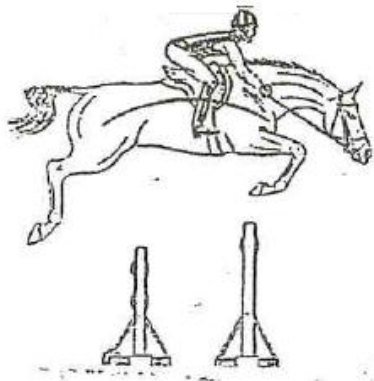
Na ultima passada õbatida para o saltoõ geralmente mais curta, o cavaleiro deve atuar com uma forte pressão das pernas, a fim de engajar os posteriores criando a impulsão necessária para o salto.

Elevação



Na elevação ainda com forte pressão das pernas junto a cilha o cavaleiro inclina seu corpo paralelo ao corpo do cavalo, mantendo um contato suave e elástico com a boca do cavalo, com as mãos ao lado do pescoço do cavalo seguindo os movimentos da boca e alongamento do pescoço, mantendo os antebraços na mesma linha das rédeas.

Suspensão

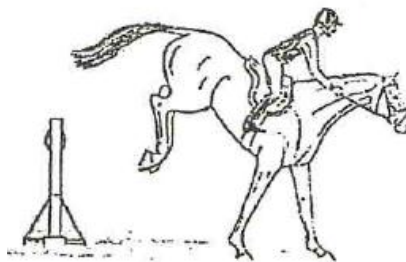


Na suspensão o cavaleiro deve manter a cabeça no alto com o olhar para frente, garantindo assim as costas tensas, retas e a cabeça sem mexer. O olhar deve ser dirigido ao próximo obstáculo. As mãos devem acompanhar o alongamento do pescoço e da cabeça do cavalo, mantendo sempre um contato suave e elástico com a boca, tendo os antebraços na mesma linha das rédeas, o assento deverá separar-se mais da sela para acompanhar o movimento e facilitar o flexionamento da coluna vertebral do cavalo.

O cavaleiro deve ceder exclusivamente o necessário que o cavalo exige, ceder muito ocasionará uma recuperação mais violenta e tardia após o salto, e, não ceder prejudicará o flexionamento da coluna vertebral.

O cavaleiro com sua posição e ajudas deve permitir que o cavalo utilize seu corpo livremente numa mecânica de salto perfeita sem apoiar-se no cavalo ou pendurar-se nas rédeas.

Recepção

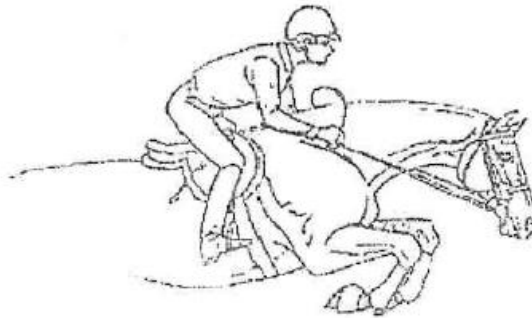


Na recepção no momento que o cavalo toca o solo com os anteriores o cavaleiro deve:

- Manter seu peso sobre os estribos, com os calcanhares para baixo, elevar a cabeça e corpo sem sentar-se para trás, facilitando assim que o cavalo possa levantar sua cabeça e o pescoço, facilitando o engajamento dos posteriores.

- O cavaleiro com forte pressão das pernas permite o cavalo partir ao galope com impulsão e equilíbrio.

Posição Correta do Cavaleiro no Salto

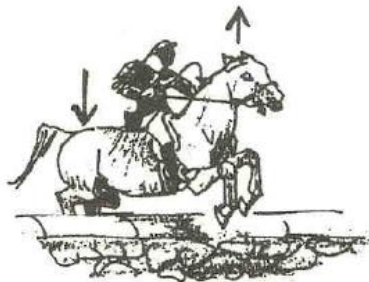


Posição correta sobre obstáculo em suspensão

- Posição correta das pernas, calcanhar para baixo junto à cilha, corpo inclinado acompanhando o corpo do cavalo, mãos ao lado do pescoço, antebraços na direção das rédeas mantendo contato suave e elástico com a boca do cavalo.

Principais Erros do Cavaleiro

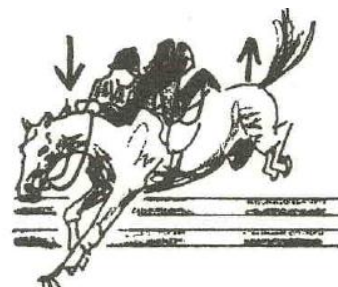
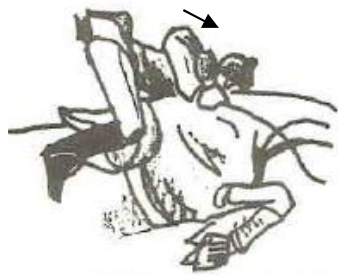
- Corpo do cavaleiro para trás, puxando as rédeas para trás, o cavalo levanta a cabeça e o pescoço, sendo impedido de utilizar o balanceiro cervical e efetuar um salto perfeito.



- Corpo do cavaleiro para trás, costas convexas, pernas para frente, calcanhares para cima, mãos fixas apoiadas no pescoço, rédeas soltas sem contato ou apoio com a boca do cavalo, desequilibra o cavalo.



- O cavaleiro cai muito para frente, as pernas deslizam para trás em direção à garupa, a cabeça fica lateralmente ao pescoço do cavalo, as mãos se apóiam no pescoço e as rédeas ficam soltas sem apoio com a boca do cavalo.



- O cavaleiro senta-se atrás na recepção prejudicando a mecânica dos posteriores do cavalo.



Rédeas Proibidas

A F.E.I. proíbe o uso de Gamarras fixas e rédeas Alemãs em competições de saltos internacionais.

As rédeas alemãs e as Gamarras fixas ou Martingal mal colocado, interferem no movimento livre do pescoço e cabeça, alterando, portanto o equilíbrio do cavalo de salto, podendo causar resultados nefastos.

Utilizar essas rédeas com a intenção de colocar a cabeça do cavalo, é completamente errado e mostra falta de conhecimento equestre. Ambas as rédeas podem forçar a cabeça e o pescoço do cavalo a uma certa posição, encapotando a cabeça, ao mesmo tempo deixando rígidos os músculos do pescoço e das espáduas.

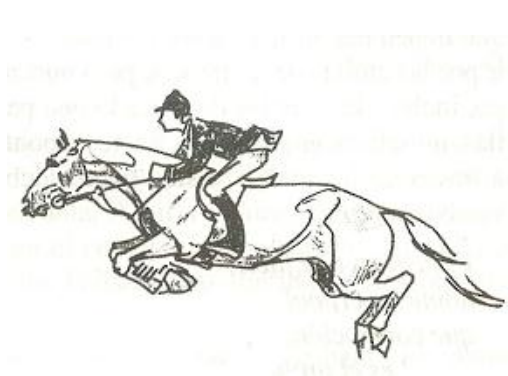
Isso muda o centro de gravidade dos cavalos para as mãos. Nessa atitude anti-natural fixada, o cavalo é incapaz de utilizar sua garupa, afunda o lombo, deixa a coluna vertical rígida e separa os curvilhões, dificultando o engajamento.

A utilização dessas rédeas, assim como da embocadura de freio ó bridão é prejudicial para cavalos novos, o cavalo se coloca facilmente no ante-mão, porém, sem engajar os posteriores. Isso é muito prejudicial para o desenvolvimento muscular e flexibilização dos cavalos novos.

Martingal ó Gamarra de Argolas

Ajustadas corretamente, quando os anéis do Martingal, alcançam a linha horizontal das ancas do cavalo, isto é, quando a rédea pode manter uma linha reta desde o bocado até a mão do cavaleiro, não são prejudiciais para os cavalos de salto prejudicando apenas nas voltas quando se utiliza uma rédea de abertura.

No entanto o Martingal mal ajustado é muito prejudicial no salto, invertendo a coluna do cavalo e interferindo na boca. Nas voltas o cavalo aprende a apoiar-se sobre as espáduas, ficando fora de controle.



Martingal Correto



Martingal Incorreto

A utilização dessas rédeas, assim como da embocadura de freio ó bridão é prejudicial para cavalos novos, o cavalo se coloca facilmente no ante-mão, porem, sem engajar os posteriores. Isso é muito prejudicial para o desenvolvimento muscular e flexibilização dos cavalos novos.

Na França os concursos de salto de cavalos novos de 4 e 5 anos só permitem a utilização de bridões grossos, proibindo o uso de rédeas alemãs ou Martingals.

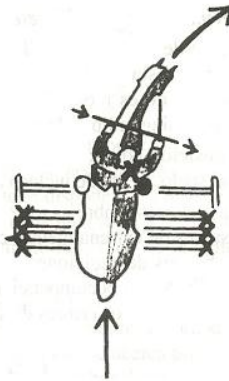
É uma regra nacional para que os cavalos novos sejam bem iniciados.

4 - Giros no ar e recepção após o salto

Para realizar um giro depois de receber-se, o cavaleiro deve primeiramente mentalizar o que vai realizar, depois olhar e deslocar seu peso na direção desejada enquanto está no ar, com o fim de dirigir o cavalo e fazer que se receba na mão desejada no galope.

Não se deve deixar essa importante decisão ao cavalo.

O girar no ar é mais cômodo e mais fácil para o cavalo, pois o girar ao receber-se no salto, produz fortes tensões sobre os tendões, a estrutura interna dos cascos, membros do cavalo bem como na boca.



Giro no ar para a direita recebendo-se no galope a direita

As ajudas para receber-se na mão direita são as seguintes:

- Olhar a direita.
- Colocar mais peso do corpo no estribo direito.
- Pressão da perna direita ativa sobre a cilha e perna esquerda de posição atrás da cilha.
- Rédea direita de abertura.
- Rédea esquerda de apoio contra o pescoço, para evitar que o cavalo caia sobre a espádua esquerda.
- Manter o mesmo contato de ambas as rédeas com a boca do cavalo.

Essa tensão igual sobre o bocado, com ambas as rédeas é muito importante pois puxando mais a rédea direita e soltando a esquerda o cavalo cairá para dentro na espádua esquerda.

5 - Desacelerar depois do salto

O cavalo quando toca o solo após efetuar um salto, seu centro de gravidade desloca-se para as mãos, dependendo do seu temperamento e estado físico, um potro pode necessitar até dez lances de galope depois de receber-se para reequilibrar-se.

Quando recupera o equilíbrio, o cavalo automaticamente desacelera. Quanto mais se desenvolverem os músculos do lombo garupa e dos posteriores, o cavalo mais cedo será capaz de desacelerar depois de receber-se.

O cavaleiro nunca deverá puxar das rédeas para tentar desacelerar o cavalo, pois aí o cavalo partirá para frente, puxando contra as mãos do cavaleiro. Isso, além de estragar a boca do cavalo, produz um efeito negativo: associando na mente do cavalo que ao saltar um obstáculo, após receber-se levar um õpuxãoõ na boca. O cavalo se converterá num disparador, tentando correr mais para libertar-se das mãos do cavaleiro, defeito aliás muito difícil de ser corrigido.

O cavaleiro deve receber-se apoiando-se nos joelhos e dando tempo para que o cavalo desloque aos posteriores qualquer excesso de peso sobre os anteriores.

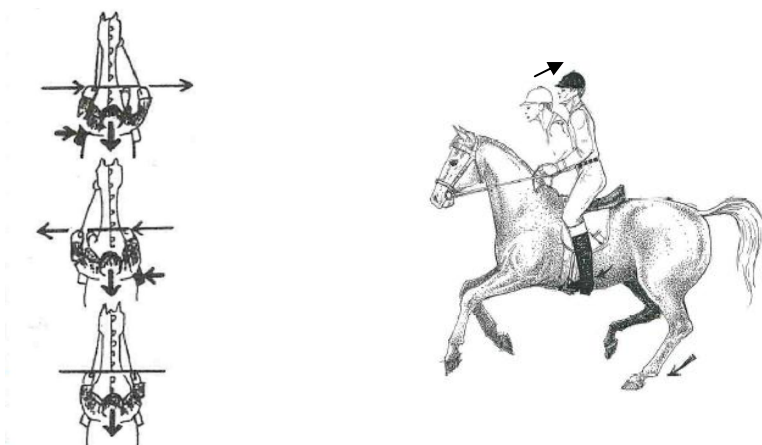
O cavaleiro nunca deve puxar ou soltar as rédeas ao receber-se, deve sim, manter um contato suave, uniforme e elástico com a boca do cavalo, durante a aproximação, o salto, o recebimento e após o salto, ou seja: - não interferir com a cabeça e o pescoço do cavalo.



Puxando as rédeas incorreto.

Outra grande ajuda para desacelerar depois do salto é a **voz** do cavaleiro, que o cavalo já aprendeu a obedecer nos exercícios de salto em liberdade.

Para um cavalo bem treinado, o cavaleiro depois de receber-se deve realizar uma meia parada na posição de ôdesportiva, endireitando o corpo com a cabeça bem alta, levantando os ombros e por uma pressão mais forte nos estribos, deslocará seu centro de gravidade para os posteriores e fará que o cavalo realize o mesmo, atuando com ações alternadas das rédeas direita e esquerda, é geralmente suficiente para que o cavalo desacelere.

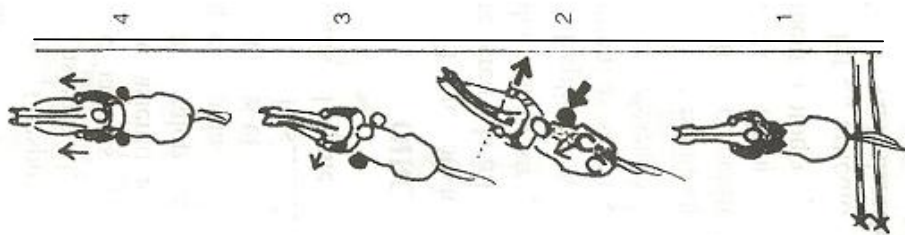


Meia parada em posição desportiva de pé sobre os estribos.

Para desacelerar saltando num picadeiro, após passar uma linha de saltos á mão esquerda, por exemplo:

- Após passar o ultimo obstáculo, com a rédea direita de abertura e a esquerda de apoio inclinar o pescoço do cavalo à direita para a parede do picadeiro.
- Com forte pressão da perna direita atrás da cilha deslocar os quartos trazeiros à esquerda, fora da pista, aproximadamente a 45 graus, e depois agindo com a rédea esquerda de abertura, endireitando o cavalo na pista.
- Com essas ajudas combinadas o cavalo passará do galope ao trote e ao passo até parar.
- Após o cavalo parar, aplicar a primeira ajuda de rédeas e partir para um passo ativa em frente.

Assim o cavalo ficará condicionado a não acelerar após o salto.



Desacelerando o cavalo após o salto

VII ó Adestramento para Salto

Para completar o adestramento básico do cavalo, antes de iniciar os concursos de provas mais fortes de salto, é importante aprimorar o adestramento básico recebido com a equitação elementar.

O adestramento de salto com a introdução de exercícios de equitação secundária completará as condições atléticas, auto-confiança e obediência absoluta do cavalo ao controle do cavaleiro nas posições de assento clássico, assento leve e assento livre ôdesportivaõ.

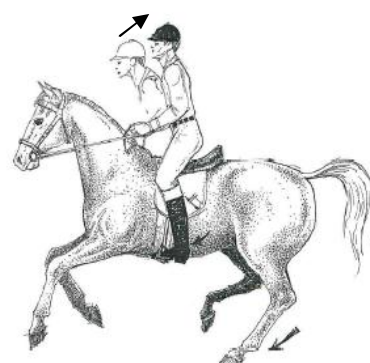
1 - Reunião

O cavalo treinado com o Método Natural de Treinamento, já aprendeu encontrar seu equilíbrio com rédeas soltas, foi flexionado lateralmente de ambas os lados e teve sua musculatura desenvolvida, tendo portanto grande facilidade para executar a reunião.

Isso é muito importante para o cavalo de saltos, pois pode-se obter com a posição do cavaleiro em assento clássico, leve e assento livre ôdesportivaõ a reunião, sem grande perda de energia por parte do cavalo.



Meia parada na posição de assento leve, parte superior do corpo volta na vertical, sentando-se na sela na posição Clássica.



Meia parada na posição desportiva parte superior do corpo inclinada para frente volta na vertical sem sentar-se na sela.

Ajudas

- **Ajudas de peso** ó endireitando o corpo na vertical, o cavaleiro transfere seu peso ligeiramente atrás do centro de gravidade do cavalo desacelerando o galope.
- **Ajudas de pernas** ó o cavalo já aprendeu a movimentar a garupa lateralmente pela ação de uma perna atrás da cilha, ao mesmo tempo que avança o posterior do mesmo lado sob seu corpo. Atuando alternativamente com um e outro pé, o cavalo tornou-se flexível de ambos os lados, desenvolvendo a musculatura que permite ao cavalo colocar um ou outro posterior sob seu corpo simultaneamente sem esforço ou tensão. As ajudas laterais, agora devem ser aplicadas de ambos os lados simultaneamente, junto com uma forte pressão de assento, e, se necessário tocar a garupa suavemente com o chicote para o cavalo aprender a reunir-se engajando ambos os posteriores sob seu corpo.
- **Ajuda de rédeas** ó o cavalo já aprendeu a fazer meias paradas e, com mãos passivas ficará submisso flexibilizando a mandíbula inferior. Nesse momento o cavaleiro deve aplicar imediatamente a terceira ajuda de rédeas, abrindo e fechando os dedos (como se estivesse apertando uma esponja).

O cavalo em passo ativo, antes de chegar a uma parada aprende a reunir-se apoiando-se firme sobre o bocado.

Parando com seu peso distribuído igualmente sobre quatro membros, os posteriores engajados o pescoço levantado, sendo a nuca o ponto mais alto, a frente inclinada na frente da vertical e mastigando o bocado, enquanto o cavaleiro mantém um contato suave e elástico com a boca do cavalo.



Nesse nível de treinamento é suficiente que o cavalo permaneça reunido somente alguns segundos depois o cavaleiro deve ceder as rédeas completamente e deixar o cavalo alongar e abaixar o pescoço, e, finalmente mandar o cavalo a um passo ativo em frente.

É importante que o passo ativo em frente seja com o cavalo reunido e com impulsão. Com o tempo o cavalo pode reunir-se facilmente em todos os ares ó passo ó trote e galope.

Um cavalo de salto, bem treinado deve responder as ajudas do cavaleiro e ser também reunido com o cavaleiro na posição de assento livre ó desportivo.

O cavaleiro aplica as mesmas ajudas anteriores, com a única diferença que não está sentado na sela. Com assento livre ó desportivo aplica uma serie de meias paradas transferindo seu peso para os posteriores. As ajudas do peso, das pernas e das rédeas são as mesmas que as efetuadas com o assento profundo de adestramento.

Isso é muito importante nos concursos de salto.

Trabalho em duas pistas

Os movimentos em duas pistas (movimentos laterais) são o ceder á perna, espádua afora, espádua adentro, apoios, garupa adentro e garupa afora.

Todos esses movimentos em duas pistas melhoram a flexibilidade lateral do cavalo, flexibilizam os posteriores e dão mais liberdade ao movimento das espáduas.

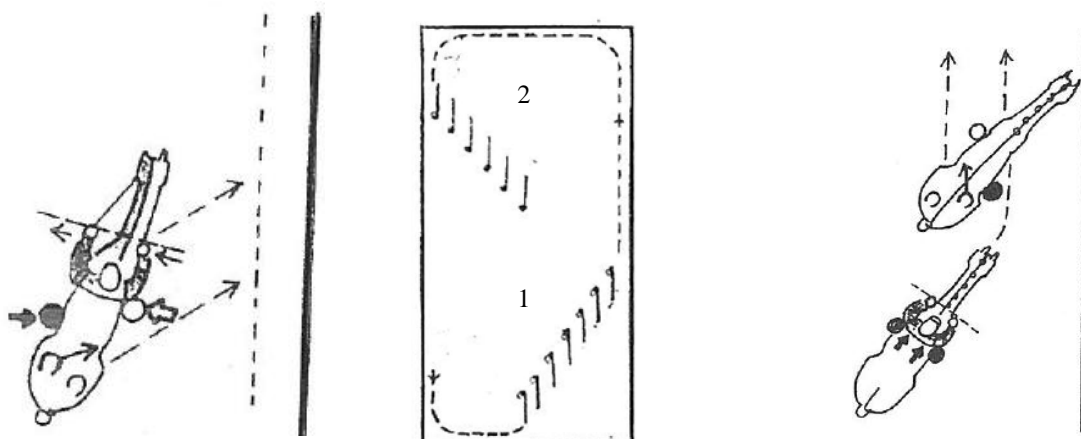
Já foram estudados anteriormente na equitação secundária, e devem agora ser aprimoradas com o cavaleiro na posição de assento leve e livre õdesportivaõ de grande importância nos concursos de salto.

Devem ser executados nas duas mãos para dar flexibilização lateral em ambos os lados do cavalo.

Cessão á perna õMarcha Lateralõ

A cessão à perna é o exercício básico, fundamental do trabalho em duas pistas e deve ser feito antes de qualquer trabalho reunido (rassemblé), constitui o melhor meio para tornar o cavalo flexível, livre e desembaraçado.

Ela melhora a franqueza, a elasticidade e a regularidade das andaduras, além de dar mais harmonia, leveza e facilidade aos movimentos. Os exercícios deverão ser feitos ao Passo e ao Trote.



Cessão a perna esquerda
Ajudas de pernas para potro

1 - Cessão à perna esquerda na diagonal
2 - Cessão à perna direita na diagonal

3 ó Cessão à perna no lado maior da pista

1 ó Iniciar a cessão à perna no meio do lado menor da pista até atingir a pista do lado maior endireitar o cavalo e partir em marcha ativa para frente.

2 ó Posteriormente fazer cessão à perna no lado maior da pista seguindo pela diagonal do picadeiro (marcha lateral).

3 ó Finalmente fazer cessão à perna no lado maior da pista com o cavalo inclinado mais ou menos a 30 graus.

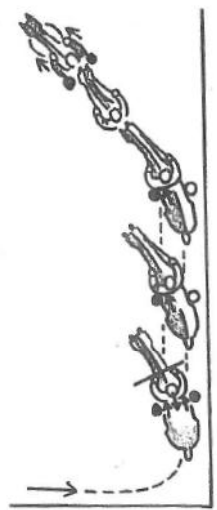
Obs. Os exercícios deverão ser feitas nas duas mãos para flexibilizar o cavalo de ambos os lados.

Espádua Adentro

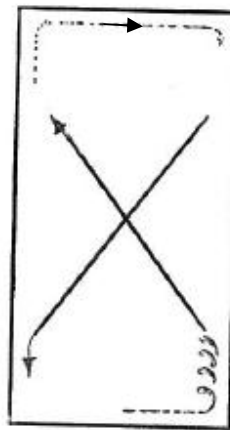
A espádua adentro é um caso particular da cessão à perna õmarcha lateralõ executada mantendo o cavalo encurvado da cabeça à cauda. É resultante de duas forças componentes, a força de impulsão e de posição das pernas do cavaleiro e a força de oposição da rédea intermediária, que podem ser dosadas pelo cavaleiro para manter o movimento lateral ou para frente.

É um exercício de altíssimo valor, considerada a õchave mestreõ de toda a equitação, pois proporciona o engajamento e a flexibilização dos posteriores e a leveza de frente no cavalo.

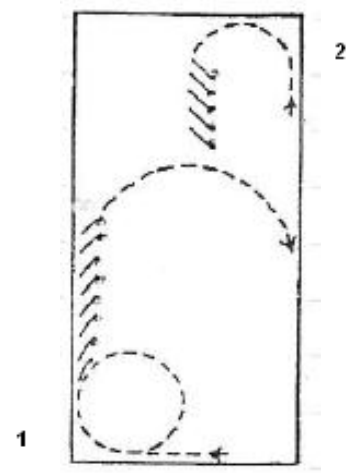
Espádua Adentro



Exercício 01



Exercício 02



Exercícios devem ser feitos ao passo e ao trote nas duas mãos.

Exercício 01

- Trabalhando por exemplo na mão esquerda, fazer espádua esquerda adentro no canto da pista.
- Seguir em espádua adentro até mais ou menos 06m da pista e tomar a diagonal da pista à esquerda.
- Endireitar o cavalo na diagonal, ceder às rédeas e impulsionar o cavalo seguindo em linha reta até atingir o lado oposto da pista.
- Repetir o exercício com espádua direita adentro.

Exercício 02

- Trabalhando por exemplo na mão direita em õlõ fazer um círculo de mais ou menos 10m e seguir em espádua direita adentro com o cavalo inclinado aproximadamente de 30° até o meio do lado maior da pista.

- Retornar à direita fazendo um semicírculo
- Trabalhando na mão esquerda ò no canto da pista, fazer um semi círculo de mais ou menos 10m e seguir em espadua adentro pela linha media da pista.

Apoios

O apoio é um movimento no qual o cavalo deve estar levemente encurvado em torno da perna interna do cavaleiro, os membros do lado externo cruzam em frente aos membros do lado interno, o cavalo olhando no sentido da marcha, desloca-se lateralmente para a frente.

O apoio pode ser realizado ao passo, trote ou galope e, durante todo o movimento é importante manter a mesma cadência, equilíbrio e impulsão.

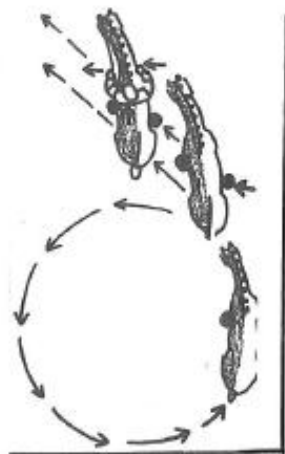
Apoio òLadearö: - o cavalo se desloca em apoio pelas diagonais da pista, mantendo o corpo paralelo aos lados maiores da pista.

Cabeça ao muro òTraversö: - o cavalo se desloca na pista em apoio com a cabeça para fora e o corpo inclinado de mais ou menos 30° graus com a direção do movimento.

Garupa ao muro òRenversö: - o cavalo se desloca na pista em apoio com a garupa para fora e o corpo inclinado de mais ou menos 30° graus com a direção do movimento.

Importa neste exercício que o cavalo esteja corretamente encurvado e impossibilitado de avançar òcom exageroö sua espádua interior em relação à garupa, mas também que ele conserve sua impulsão pelo engajamento do posterior interno. Isso lhe dará maior mobilidade de espádua òlevezaö tornando o movimento fluente e elegante.

O apoio deve ser realizado ao passo, trote e principalmente ao galope para os cavalos de salto.



Partida em
Ex. 1 apoio para Ex. 1



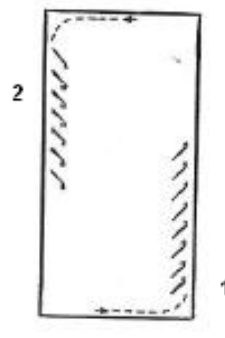
Ex. 01

Apoio òladear a esquerdaö



Ex.02

Apoio a esquerda
Apoio a direita



Ex. 03

1-Cabeça ao muro Travers]
2- Garupa ao muro Renvers

- Trabalhando ao galope na mão esquerda, fazer um círculo de mais ou menos 6m e seguir em apoio à esquerda pela diagonal até atingir o lado oposto da pista, aí mudar o galope para galope à mão direita e seguir em frente.
- Repetir o exercício trabalhando a galope na mão direita.

Exercício 2 ó Apoio em zig-zague ão galopeö

- No canto da pista seguir em apoio à esquerda até atingir a linha central da pista, endireitar o cavalo e partir em apoio à direita até atingir novamente a pista.
- No canto da pista partir ao galope à esquerda.

Exercício 3 ó Cabeça ao muro ó Garupa ao muro ão galopeö

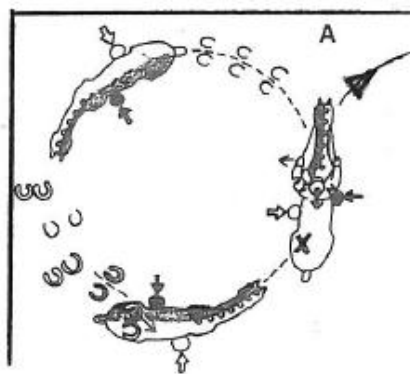
- Trabalhando na mão esquerda, fazer apoio à esquerda ao longo do lado maior da pista com a ãcabeça ao muroö.
- No canto oposto da pista seguir ao galope na mão esquerda no lado menor da pista.
- No canto da pista partir ao galope em apoio à direita seguindo pelo lado maior da pista em ãgarupa ao muroö.

Mudanças de Pé ao Galope

Um cavalo de salto deve ser capaz de fazer mudanças de pé ao galope, pois, nos concursos terá necessidade de realizar essas mudanças com rápidas e perfeição.

Após o cavalo realizar todos os exercícios em duas pistas com perfeição, pode-se ensinar a mudança de pé ao galope nos pontos de mudança de direção, por exemplo no ponto õxö quando se passa de um círculo para outro fazendo um ãoitö, ou nas serpentinas quando se muda de uma volta para outra.

Posteriormente em um nível mais avançado pode-se mudar de pé ao galope em uma linha reta a cada 6 ãgalõesö, reduzindo o número de galões, até mudar de pé com um galão no ponto õxö.



Ex. 01



Ex. 02



Ex. 03



Ex. 04

Exercício 01

- Inicialmente trabalhando ao trote no círculo da esquerda e atuando com a perna esquerda atrás da cilha, desloca-se o posterior esquerdo sob o corpo do cavalo ãngajaõ ao chegar no ponto õxõ com a rédea esquerda, afim de aliviar a espadua direita. Nesse ponto atuar com forte impulsão da perna direita sobre a cilha, e o cavalo engajado com o posterior esquerdo e com facilidade de levantar o anterior direito, parte ao galope no círculo a direita.

Exercício 02

- Galope na mão esquerda no círculo da esquerda no ponto õxõ fazer mudança de pé, partindo no círculo a direita com o cavalo galopando na mão direita.

Ajudas:

Por exemplo, galopando na mão esquerda, no ultimo lance do galope (antes da mudança) quando a mão esquerda do cavalo toca o solo, o cavaleiro deve colocar seu peso sobre o pé interior (esquerdo) do cavalo acompanhando o centro de gravidade do cavalo, pois este para iniciar o galope a direita também desloca seu peso para o pé interno (esquerdo). Nesse instante o cavaleiro aplica ajuda com a rédea direita e forte pressão da perna direita sobre a cilha, mantendo a perna esquerda de posição para evitar que o cavalo desvie a garupa para o lado esquerdo.

A ação da perna direita do cavaleiro faz que o cavalo mude o galope á direita após o momento de suspensão.

É importante que o cavalo permaneça reto desde a cabeça até a cauda, mantendo a reunião, impulsão, equilíbrio e o mesmo ritmo do galope, além de estar leve sobre o bocado.

A mudança de pé ao galope deve ser pedida e repetida em varias sessões, em pontos distintos do picadeiro, para que o cavalo possa executá-la sem resistência e com perfeição, futuramente em qualquer concurso de saltos.

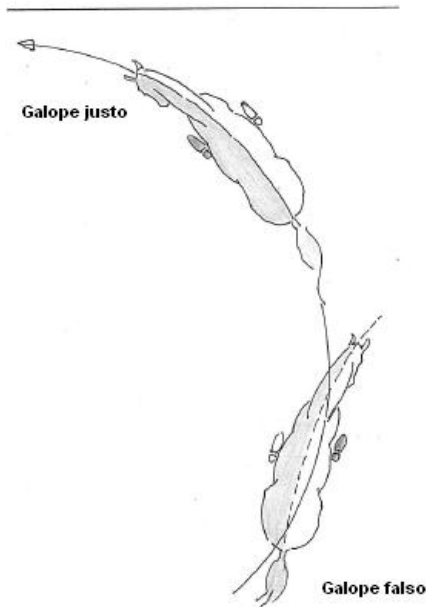
Exercício 03

- Idem ao exercício 02 nos pontos õxõ.

Exercício 04

- Galopando a esquerda no ponto õxõ quando o cavalo põe a mão esquerda no solo, o cavaleiro desloca seu peso para o lado esquerdo e com forte pressão da perna direita sobre a cilha e a perna esquerda de posição o cavalo parte ao galope na mão direita.

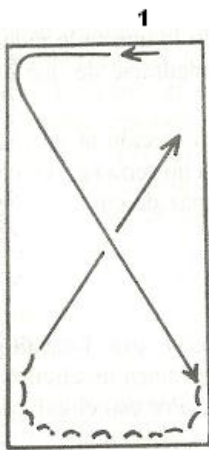
Galope Falso ó Contra Galope



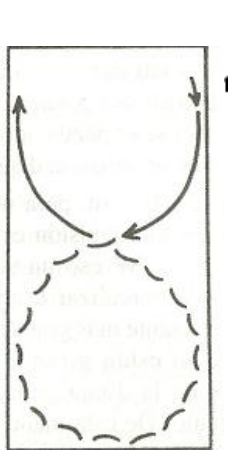
Galope Falso ó Contra Galope

O galope falso ou contra galope é um treinamento avançado, pois o cavalo deve galopar em uma linha de círculo, enquanto seu corpo está encurvado em direção contrária. Por isso o galope falso tem um efeito extremamente flexibilizante. Na figura ao lado o cavalo galopa no pé direito, com o corpo encurvado à direita e deve efetuar o círculo à esquerda.

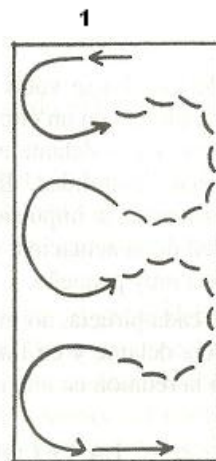
Exercícios de Galope Falso ó Contra Galope



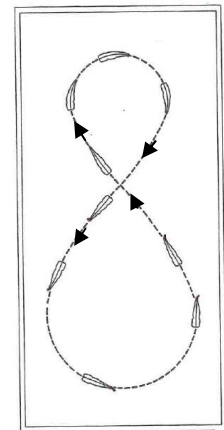
Ex. 01 Galope falso no lado curto



Ex. 02 Galope falso círculos e oito



Ex. 03 Galope falso serpentinas



Ex. 04
Volta pequena - galope certo a direita
Volta grande - galope falso

Exercício 01

- Partindo com o galope a esquerda em ãlõ seguir pela diagonal e continuar com o galope falso a esquerda seguindo o lado menor da pista.
- Seguir pela diagonal com o galope a esquerda õcertoõ

Exercício 02

- Partindo em ãlõ com galope a direita, no centro da pista fazer circulo de 20m a mão esquerda com o cavalo galopando na mão direita õgalope falsoõ.

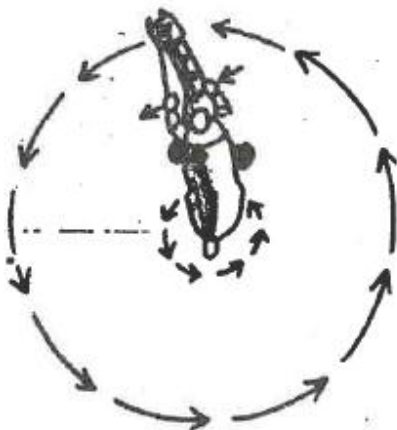
Exercício 03 ó Serpentina

- Partindo em ãlõ no galope certo à esquerda, fazer serpentina de dois laços inicialmente, passando a três, quatro, cinco e finalmente de seis laços, mantendo o galope certo num laço e falso no centro.

Exercício 04

- Partindo no circulo menor no galope õcertoõ a direita, continuar no circulo maior com o galope falso õà direitaõ fazendo circulo à esquerda.

Piruetas



A pirueta é uma volta completa de 360 graus sobre os posteriores õpésõ podendo ser executada primeiramente ao passo, depois ao trote e finalmente ao galope. No adestramento clássico essa volta se realiza com o pé interior õpivotõ voltando ao mesmo lugar após cada movimentos da pirueta. A mão exterior cruza em frente da mão interna e o pé exterior cruza em frente do pé interior.

O exercício deve ser executado inicialmente em um quarto de volta (90graus), depois meia volta (180 graus) e finalmente uma volta (360graus).

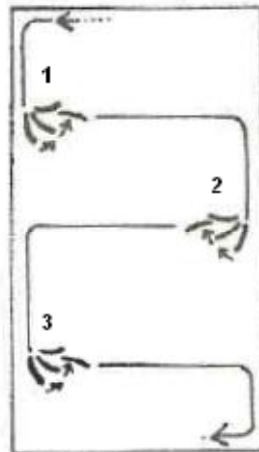
No adestramento de salto o pé interior não gira em um ponto fixo õpivotõ mas sim descreve um pequeno circulo.

O cavaleiro na õposição desportivaõ deve iniciar o exercício descrevendo círculos grandes e gradativamente reduzir o circulo até atingir um circulo pequeno com o pé interior.

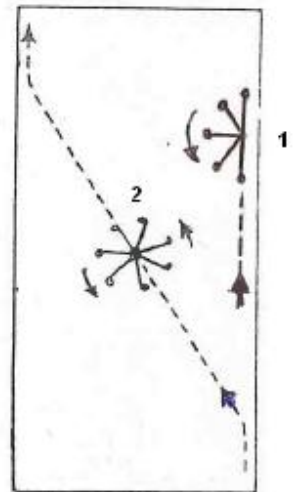
Após cada pirueta montar, o cavalo energicamente para a frente, transformando a energia acumulada da reunião em força, propulsora de impulsão.



Peso do cavaleiro e cavalo deslocado no posterior esquerdo o interno facilitando a partida no galope à direita



Ex. 01 Piruetas ¼ volta



1- Meia Pirueta à esquerda
 2- Pirueta a esquerda

Exercício 01

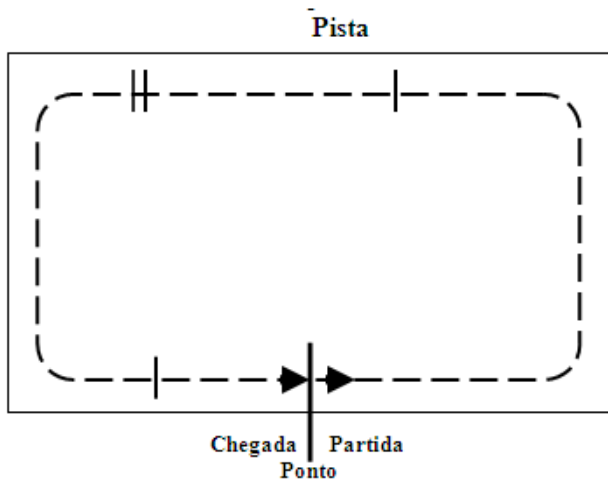
- Partindo ao galope na mão esquerda efetuar;
 Ponto 1 ó Meia Pirueta a esquerda e cortar a pista
 Ponto 2 ó Meia Pirueta a direita e cortar a pista
 Ponto 03 ó Meia Pirueta a esquerda e cortar a pista
- Seguir ao galope na mão direita

Exercício 02

- Partindo ao galope na mão esquerda
 Ponto 1 ó efetuar uma meia pirueta na mão esquerda
 Ponto 2 ó Efetuar uma pirueta no centro da pista

Repetir os exercícios partindo ao galope na mão direita

Velocidades de Percurso



O treinamento da velocidade de percurso é de vital importância tanto para o cavalo como para o cavaleiro.

- Para o cavalo porque aprende a manter o equilíbrio ao passo, trote e galope na velocidade exigida, melhorando assim suas condições físicas e atléticas do coração e pulmão.

- Para o cavaleiro porque aprimora sua posição de assento leve e assento livre ôdesportivaõ de apoio em dois pontos sobre os joelhos e estribos. Inclinação do corpo de acordo com a velocidade de percurso. Firmeza e solidos obtida pela fixação das coxas na sela e das barrigas das pernas nos costados do cavalo.

Para um percurso de 600m õpor exemploõ teremos:

- Passo ó velocidade 100m/min. ó Tempo 6 min.
- Trote ó velocidade 200m/min. ó Tempo 3 min.
- Galope ó velocidade 300m/min. ó Tempo 2 min.

Percursos

- Executar primeiramente o percurso ao passo
- Depois executar o percurso ao trote
- Depois executar o percurso ao galope

Após o percurso a galope, fazer um percurso ao passo com rédeas soltas para descansar o cavalo.

- Finalmente executar um percurso ao galope com rédeas soltas.

Repetir os mesmos exercícios na outra mão.

Importante

- O percurso ao passo deve ser executado na posição de assento leve.
- O percurso ao trote deve ser executado na posição de trote elevado.
- O percurso ao galope deve ser executado na posição assento livre ôdesportivaõ
- Para o percurso a galope, o cavaleiro deve iniciar com um galope lento bem antes da linha de partida, aumentar a velocidade de modo que ao atingir o ponto de partida já esteja na velocidade de percurso de 300m/min.
- O cavaleiro inicialmente deve levar um cronometro para controlar a velocidade e dominar a sensação de ritmo do galope para futuras competições.
- Após dominar a velocidade, colocar alguns obstáculos verticais e oxers na pista.

Posteriormente repetir os exercícios para velocidades de 350m/min. e efetuar percursos de 1.200m e 2.400m, sempre executando-os nas duas mãos alternadamente.

Para competições de Grande Premio a velocidade é de 375m/min.

Para Campeonato Brasileiro e Olimpíadas velocidade é de 400m/min.

- Percurso de 600m. ó Velocidade de 400m/min. ó Tempo 1.5min.
- Percurso de 1200m. ó Velocidade de 400m/min. ó Tempo 3.0min.
- Percurso de 2.400m. ó Velocidade de 400m/min. ó Tempo 6.0min.

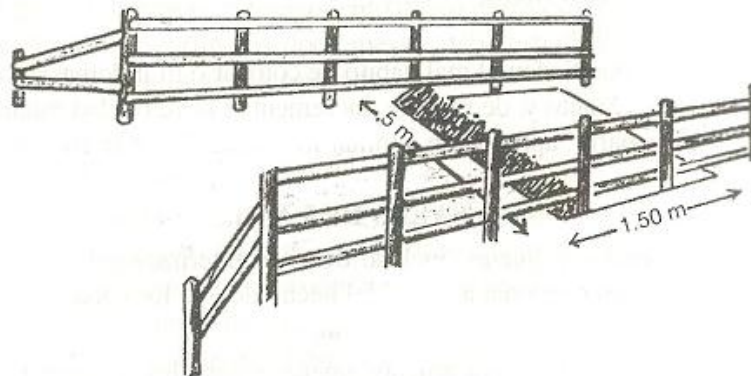
Para Concurso Completo de equitação a velocidade é de até 550m/min.

Salto de Rio

Durante o primeiro período de treinamento o cavalo deve saltar o rio com largura máxima de 1.50m, aproximando-se com a velocidade da competição, aumentando-a somente nos últimos galões do galope e ultrapassando o rio numa trajetória semi-circular e não rasante.

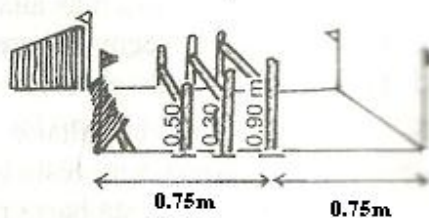
Para iniciar o treinamento é necessário:

- Colocar para-flancos formando um corredor, para evitar que o cavalo se desvie do obstáculo.

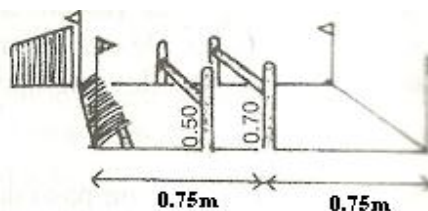


- Na entrada do rio colocar uma sebe de 0.45m de altura levemente inclinada a mais ou menos 45 graus.
- No meio do rio (0.75m) colocar uma tríplice sendo a 1ª vara com 0.50m de altura, a segunda com 0.70m e a terceira com 0.90m.
- A tríplice deve ser colocada sobre o rio de modo que a vara mais alta de 0.90m fique no meio do rio.

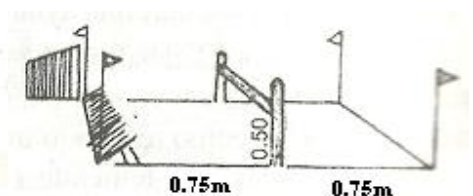
Após o cavalo ter saltado três vezes o rio sem problemas devemos tirar a terceira vara (0.90m) e colocar a segunda vara (0.70m) no meio do rio e assim em diante até colocar a 1ª vara de vara de (0.50m) no meio do rio e finalmente deixar o cavalo saltar o rio, sem varas aproximando-se tranquilamente na velocidade normal, aumenta a velocidade nos últimos galões do galope, salta o rio com trajetória semi-circular, sendo o ponto mais alto o meio do rio. Gradativamente aumenta-se a largura do rio, até chegar a 5m que é a largura máxima exigida nas olimpíadas.



3 varas da tríplice



2 varas da tríplice



1 vara da tríplice

Ajudas

I ó Bocado ó O cavaleiro deve manter um contato uniforme, suave e elástico com ambas as mãos durante a aproximação, na partida, no ar e na recepção após saltar o rio. Nunca soltar as rédeas.

II ó Velocidade - Deve ser uniforme, sem acelerar muito na aproximação, pois o cavalo se desequilibra caindo sobre as mãos, é incapaz de reunir-se, perde a impulsão saltando rasante.

Para evitar a aproximação em alta velocidade, deve-se treinar o cavalo, colocando uma vertical antes do rio a uma distancia de 4 a 5 galões de galope.

Para evitar igualmente que o cavalo tome o bocado e corra demasiado após saltar o rio, colocar outra vertical após o rio a uma distancia variável de 21m chegando ao mínimo de 12m.

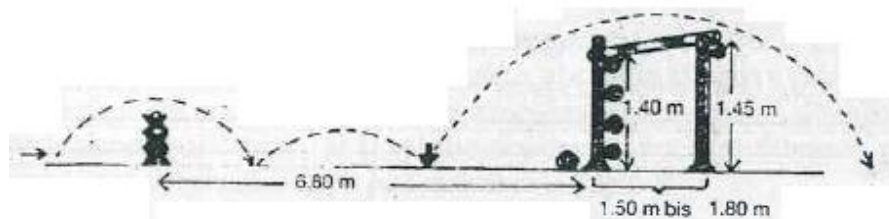
III ó O cavaleiro nunca deve saltar o rio, passando as rédeas para uma única mão, para chicotear o cavalo com a outra, pois aí, perde o contato com a boca do cavalo desequilibrando-o.

Caso o cavalo desvie do obstáculo para um dos lados o cavaleiro deve usar o chicote sobre a espádua do lado em que houve a desvio, mantendo as rédeas em ambas as mãos.

Sequências de saltos õTreinamentos Especializadosõ

A partir da metade do segundo ano de treinamento e primeiro ano de concursos, os cavalos adquiriram experiência e auto confiança, estando portanto aptos para iniciar seu treinamento especializado a fim de atingir as condições físicas e psicológicas para participar no próximo ano de provas intermediarias.

- Saltos em liberdade.

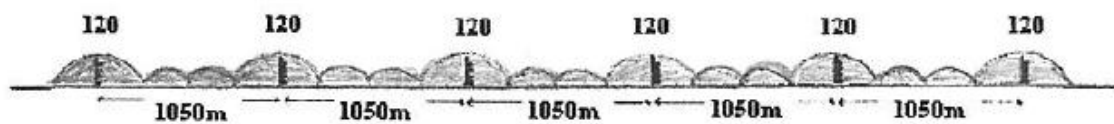


Iniciar com uma vertical de 1.00m e depois do cavalo saltar com confiança aumenta gradativamente para 1.20m, 1.30m e 1.40m. Depois colocar um oxer com a vara de trás a 1.45m, aumentando a largura gradativamente de 1.50m, até atingir 1.80m, colocando uma barra diagonal sobre o oxer para cobrir o vazio entre a vara dianteira e traseira.

Se o cavalo tiver dificuldade para encontrar o ponto de partida ideal, colocar um õxõ na frente do obstáculo, afastado de mais ou menos 6.80m a 7.00m ou uma vertical de 0.80m.

Esse exercício em liberdade demonstrará a verdadeira capacidade do cavalo sem a ajuda ou interferência do cavaleiro.

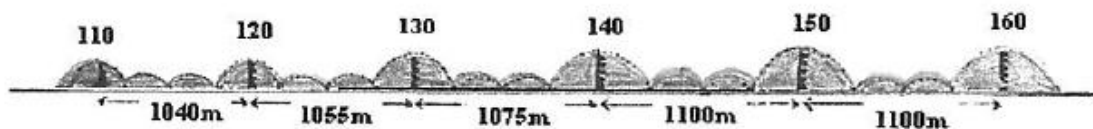
- Saltos montados
Após o cavalo saltar em liberdade e com confiança os obstáculos de 1.40/1.45m repetir os exercícios em liberdade acima, porém agora o cavalo montado, com velocidade 300m/min ó 350m/min e 400m/min.
- Velocidades de percurso em estrada ou pista de 300 a 400m/min com pequenos trechos de 500m/min, para manter em forma a performance, o coração e os pulmões do cavalo.
- Pistas de Seis Barras



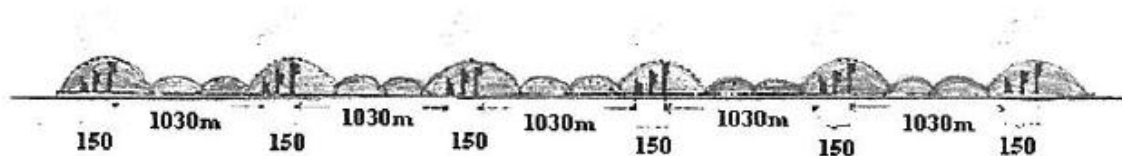
Seis barras da mesma altura



Seis barras com alturas crescentes



Seis barras com alturas crescentes



Seis tríplexes da mesma altura

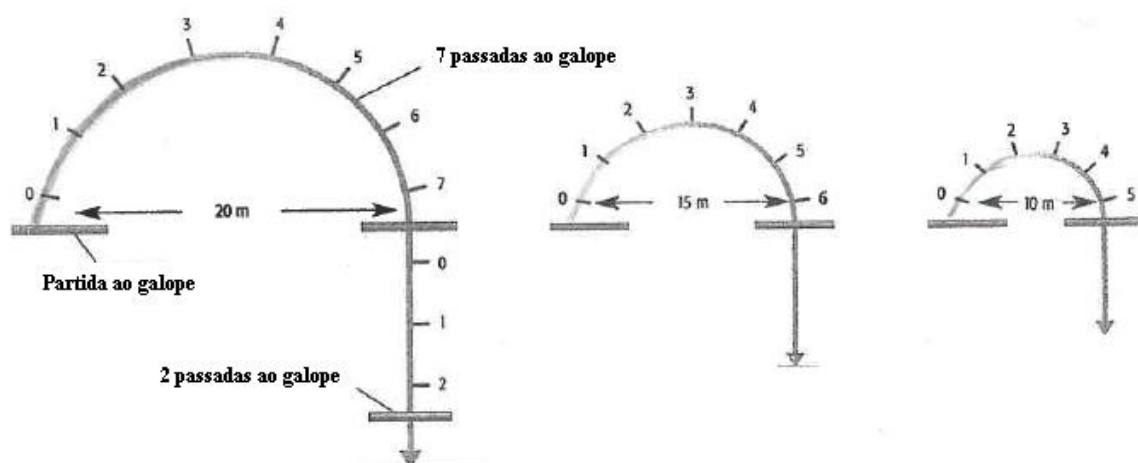
Após o cavalo executar perfeitamente os exercícios do osegundo Ano de Treinamentoö, estará perfeitamente apto para iniciar os concursos de cavalos novos de seis anos e a seguir as provas de 7 anos.

Sequência de saltos em curva

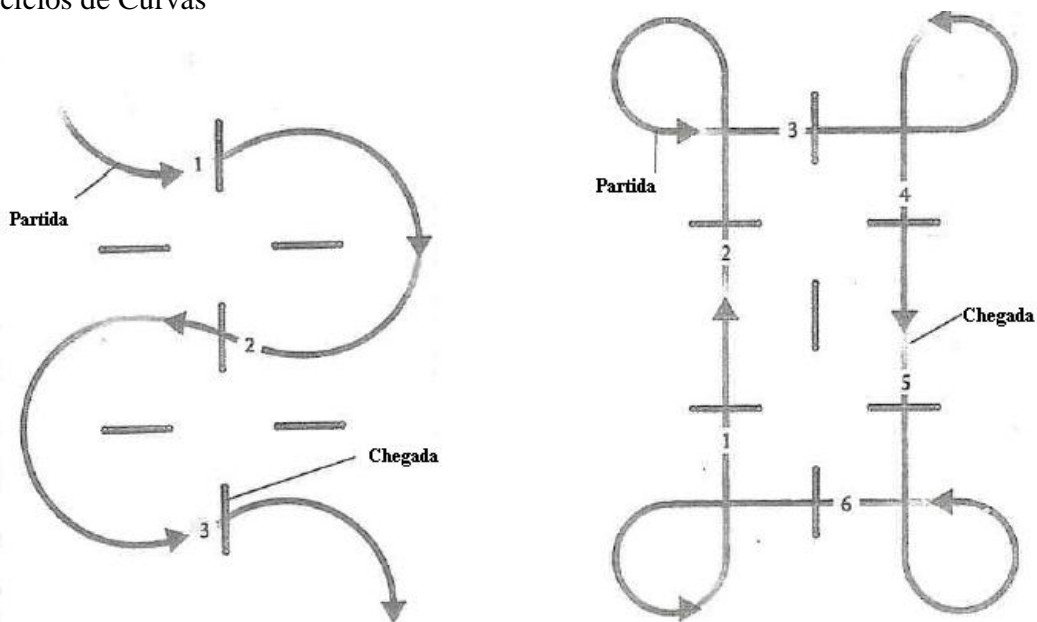
Curvas de 20m.

Iniciar o trabalho ao galope, com as varas no chão efetuando curvas de 20m, depois de bem executadas passar a curvas de 15m e 10m. Posteriormente fazer o mesmo exercício com obstáculos verticais aumentando gradativamente as alturas dos obstáculos.

- Curvas de 20m com sete passadas ao galope
- Curvas de 15m com seis passadas ao galope
- Curvas de 10m com cinco passadas ao galope



Exercícios de Curvas

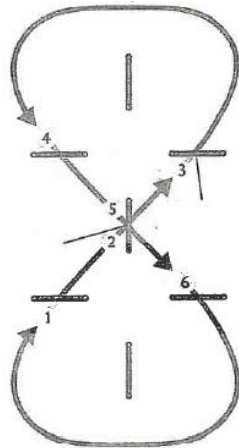


Sequência de Saltos em Diagonais

Sequência de saltos em diagonais, dando ao cavaleiro e ao cavalo perfeito equilíbrio de harmonia.

Exercícios em diagonais.

Este exercício serve para aprimorar a capacidade de saltar obstáculos em diagonal.



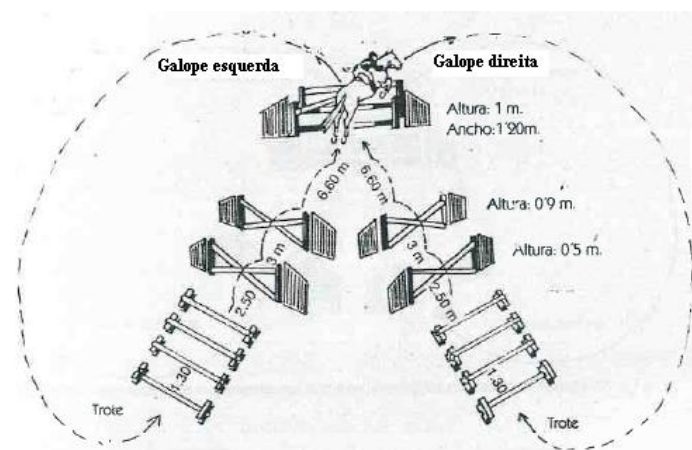
- Distancias de 13.70m dos quatros obstáculos ao obstáculo central, dando três passadas de galope.
- Reunido para ter maior controle sobre o cavalo.
- Para evitar que o cavalo desvie do obstáculo colocar um barril de plástico do lado externo.

Esses exercícios são básicos para dar ao cavalo e cavaleiro, condições de participarem no futuro, com êxito das provas ao cronometro.

Nas provas das Nações e olimpíadas os obstáculos tem altura de 1.60m e a velocidade exigida é de 400m/min.

Esse exercício é importante porque ensina ao cavaleiro saltar com a cabeça bem alta, olhando na direção da diagonal a saltar, bem como, acompanhar exatamente e centro de gravidade do cavalo. Ensina ao cavalo utilizar a força total de seus curvilhões e levantar bem as mãos para não tocar nos obstáculos. Melhora a musculatura do cavalo a obediência e o controle da velocidade.

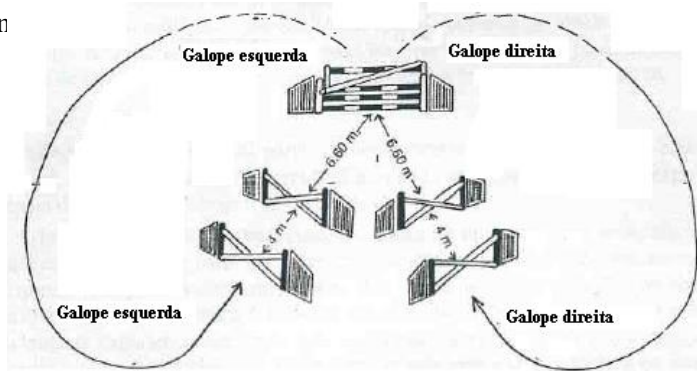
Sequência do Trabalho



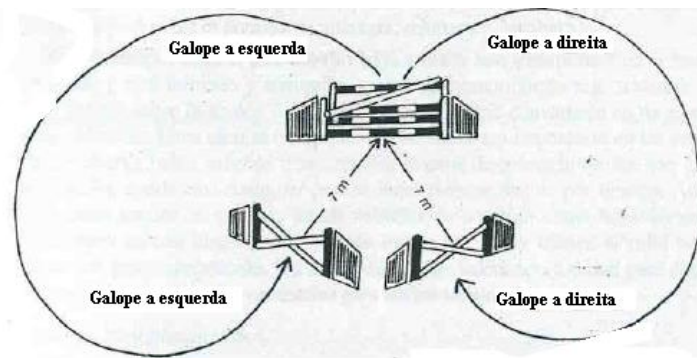
Saltos em oito com velocidades de mais ou menos 250m/min.

Após o cavalo ter desenvolvido bem sua musculatura para os saltos em diagonal ao galope nas duas mãos, iniciando ao trote com cavaletes, deve-se tirar os cavaletes e aumentar as distancias entre os obstáculos, pois o percurso será feito ao galope.

Obs. Colocar sen

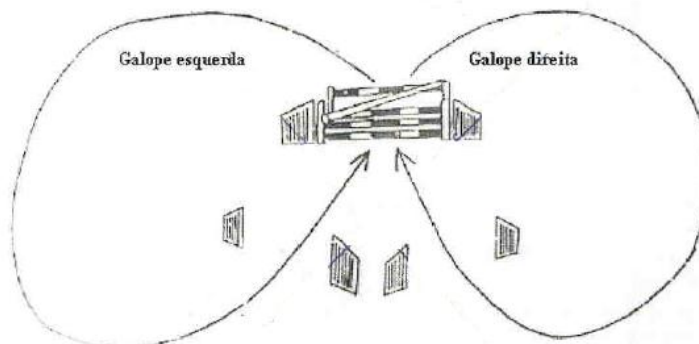


Saltos ao galope em oitoö nas duas mãos com dois õxö e velocidade de 350m/min.



Saltos ao galope em oitoö nas duas mãos com um õxö e velocidade de 350m/min diretamente sobre o oxer.

Posteriormente quando o cavalo estiver bem musculado e flexibilizado efetuando os saltos em diagonal com facilidade podermos fazer o exercício seguinte, iniciando com as varas no chão e depois levantando-as em obstáculos verticais.



Saltos ao galope em oitoö a velocidade de 350m/min. diretamente sobre o oxer.

Esses exercícios são básicos para dar condições ao cavalo e cavaleiro de participarem com êxito nas provas de salto cronometrado.

Para provas das Nações e Olimpíadas a velocidade exigida é de 400m/min. e os obstáculos de 1.60m.

VIII - Treinamentos Corretivos dos Cavalos

Os cavalos bem treinados de acordo com o Método Natural de Treinamento saltam com boa disposição, auto-cofiança e técnica. No entanto, muitos podem ter dificuldades ao saltar, devido principalmente a sua morfologia ou treinamentos incorretos.

Principais treinamentos corretivos:

Exercícios para melhorar a Técnica de salto do cavalo

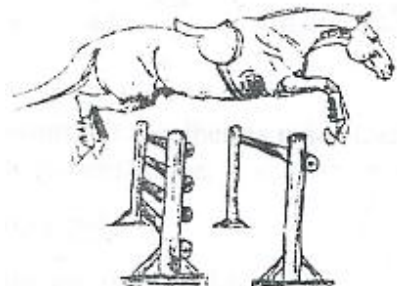
1.6 Má técnica de mãos

Geralmente devida ao mau treinamento dos potros, que produziu deficiência na musculatura dos posteriores e da espádua.

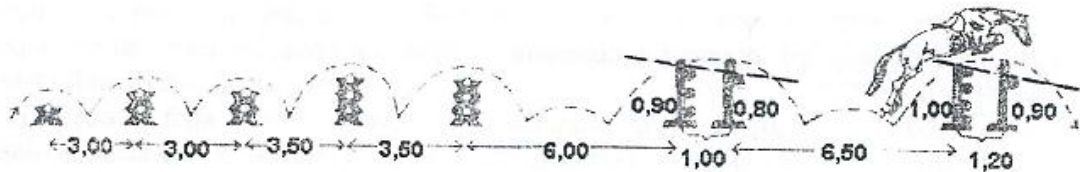
A melhor correção é feita no trabalho em liberdade sobre cavaletes para fortalecer a musculatura das espáduas, e com saltos em liberdade. No corredor de saltos diminuindo as distâncias entre os obstáculos, forçando o cavalo a entrar com os curvilhões sob o corpo e, portanto, deslocando mais peso nos posteriores que assim serão mais solicitados e fortalecidos, aliviando as mãos para trabalhar mais eficientemente com a espádua. Além disso, no final da linha coloca-se um oxer invertido, isto é, com a vara de saída 10cm a 15cm mais baixa que a entrada. Isso ensina o cavalo recolher ao Máximo as mãos, até encostar os cascos nos cotovelos.

Os cavalos bem treinados de acordo com o Método Natural de Treinamento, saltam com a boa disposição, auto-confiança e técnica. No entanto, muitos podem ter dificuldades ao saltar, devido principalmente a sua morfologia ou treinamentos incorretos.

Principais treinamentos corretivos:



Má técnica de mãos.



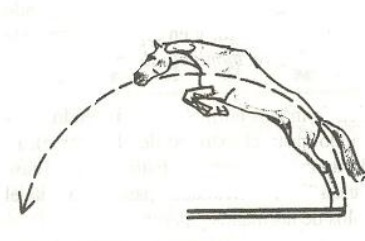
Linha de saltos para correção das mãos õdistancias menores entre os obstáculosõ

2 ó Mãos penduradas

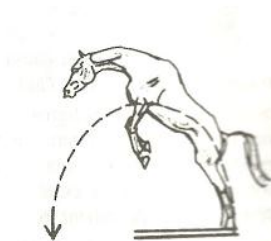
Mais comum nos cavalos que galopam rasteiro, esses cavalos normalmente entram com os curvilhões muito para frente, chegando mesmo a alcançar os anteriores no momento de partir para o salto.

Saltam muito na vertical e se recebem adiantando as mãos desigualmente, podendo causar quedas perigosas para os cavaleiros.

A melhor correção é feita no corredor de saltos, aumentando as distancias entre os obstáculos, forçando o cavalo a avançar mais, não podendo partir para o salto com a parte dianteira do corpo tão elevada. Além disso, deve-se aumentar a largura do oxer e colocar a vara de saída dois ou três furos mais alta que vara de entrada. Assim melhora a parábola do salto e obriga o cavalo recolher as mãos.



Curvatura normal de salto

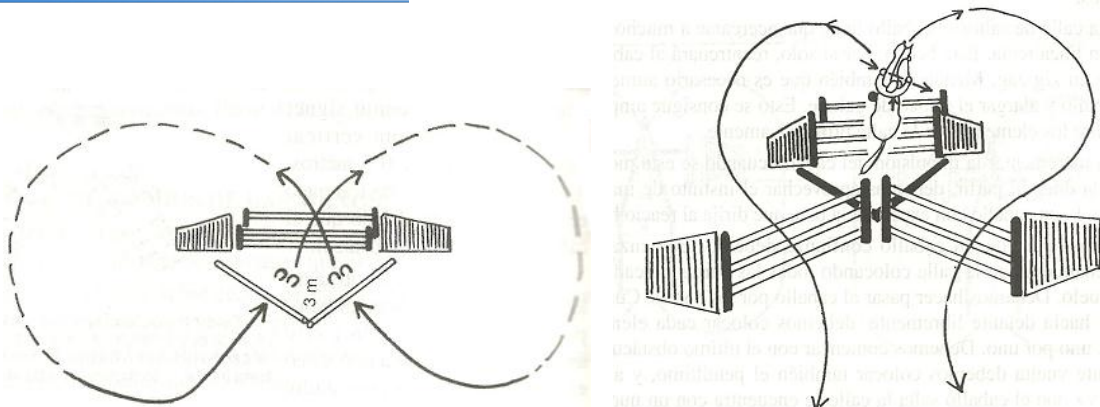


Curvatura excessiva - mãos penduradas

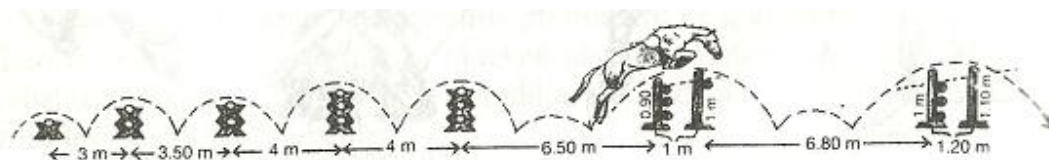


Salto vertical ó recepção perigosa

Para os cavalos que não recolhem uma das mãos ou ambas, deixando-as õpenduradasõ deve-se executar saltos de obstáculos em diagonal do lado da mão que não é recolhida, ou nas duas diagonais executando figuras em oito em torno do obstáculu, corrigindo assim ambas as mãos.



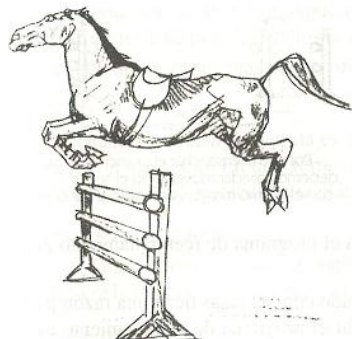
Varas em òVö no chão afastadas do obstáculos 3m no centro e 1m nas pontas. Aproximação ao trote saltando em diagonal.



Linha de saltos para o cavalo levantar e recolher as mãos melhorando a curvatura do salto, com distancias maiores entre os obstáculos e oxer com vara de saída 15cm mais alta.

3 ó Má técnica dos õpésö ó Coluna rígida

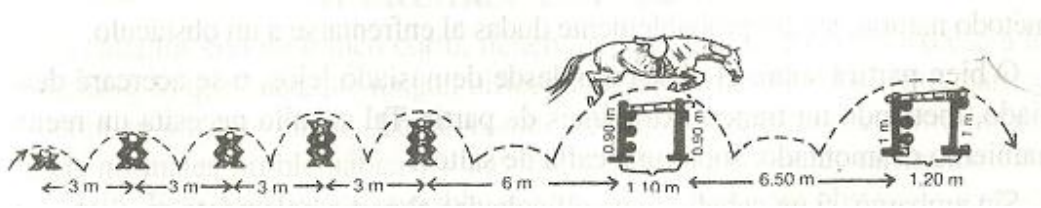
Geralmente os cavalos derrubam os obstáculos com os õpésö devido á interferência dos cavaleiros, que apoiando-se nas rédeas levantam a cabeça do cavalo, fazendo o posterior descer, derrubando o obstáculo. Se isso ocorrer no corredor de saltos, em liberdade, é porque ele não está abaixando a cabeça e alongando o pescoço, arredondando a coluna (lombo duro).



O cavalo de coluna rígida õlombo duroõ má técnica de mãos e pés.

A correção é feita desenvolvendo a musculatura do pescoço, dorso, lombo e posteriores, mediante exercícios na guia com õchambonõ e trabalhos a pé. Além disso, no corredor de saltos, deve-se diminuir gradativamente as distancias entre os obstáculos, para que os posteriores entrem debaixo do corpo na partida, arredondando o salto e, portanto utilizando a coluna vertebral no grau máximo. Assim o ponto mais alto do cavalo no salto, é a cernelha e não a cabeça.

No fim da linha de saltos, aumentar a largura das paralelas colocando uma barra atravessada na diagonal sobre elas, porém, mantendo a mesma distancia entre os obstáculos. Depois de trabalhar bem nessas condições, gradativamente voltar às distancias normais entre os obstáculos.

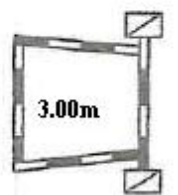


Linha de saltos para corrigir o flexionamento da coluna, utilização do lombo, recolher as mãos e melhorar a técnica dos pés, com distâncias menores entre os obstáculos, aumentando a largura das paralelas.

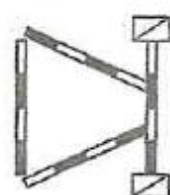
Obstáculo Vertical

Correção da mecânica de salto dos anteriores e trajetória de salto com destaque da cernelha no ponto mais alto.

- Iniciar colocando uma vara de marcação no chão e duas varas laterais.
- Levantar as duas laterais apoiadas na vertical distantes mais ou menos 30cm do centro.
- Apoiar as duas varas laterais no centro da vertical.
- Finalmente apoiar as varas laterais ultrapassando mais ou menos 30 cm o centro da vertical.



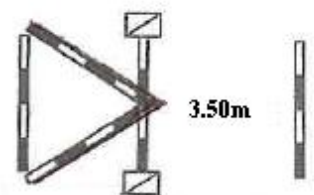
Varas no Chão



Varas laterais apoiadas na vertical afastadas do centro 30cm



Varas laterais apoiadas no centro da vertical

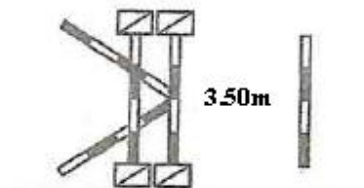


Varas laterais ultrapassando mais ou menos 30cm o centro da vertical

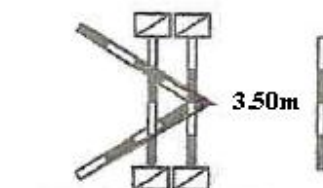
Obstáculo oxer de Paralelas

Correção da mecânica de salto dos anteriores, posteriores e trajetória de salto.

- Iniciar com as varas laterais apoiadas no centro da vara de saída.
- Finalmente com as varas laterais ultrapassando mais ou menos 30cm o centro da vertical.
- Colocar uma vara no chão a 3.50m do obstáculo



Varas laterais apoiadas no centro da vara de saída da paralela



Varas laterais ultrapassando mais ou menos 30cm o centro da vara de saída da paralela

Distâncias ideais para partida do salto

O potro devidamente treinado em liberdade no corredor de salto, terá mais facilidade quando montado, em encontrar o ponto ideal de partida para o salto.

Os cavalos com lances de galope maior têm tendência em partir de mais longe, e os de lance menor tem tendência de se aproximar muito do obstáculo.

Verticais

A distância correta de partida é igual à altura do obstáculo.

Oxers

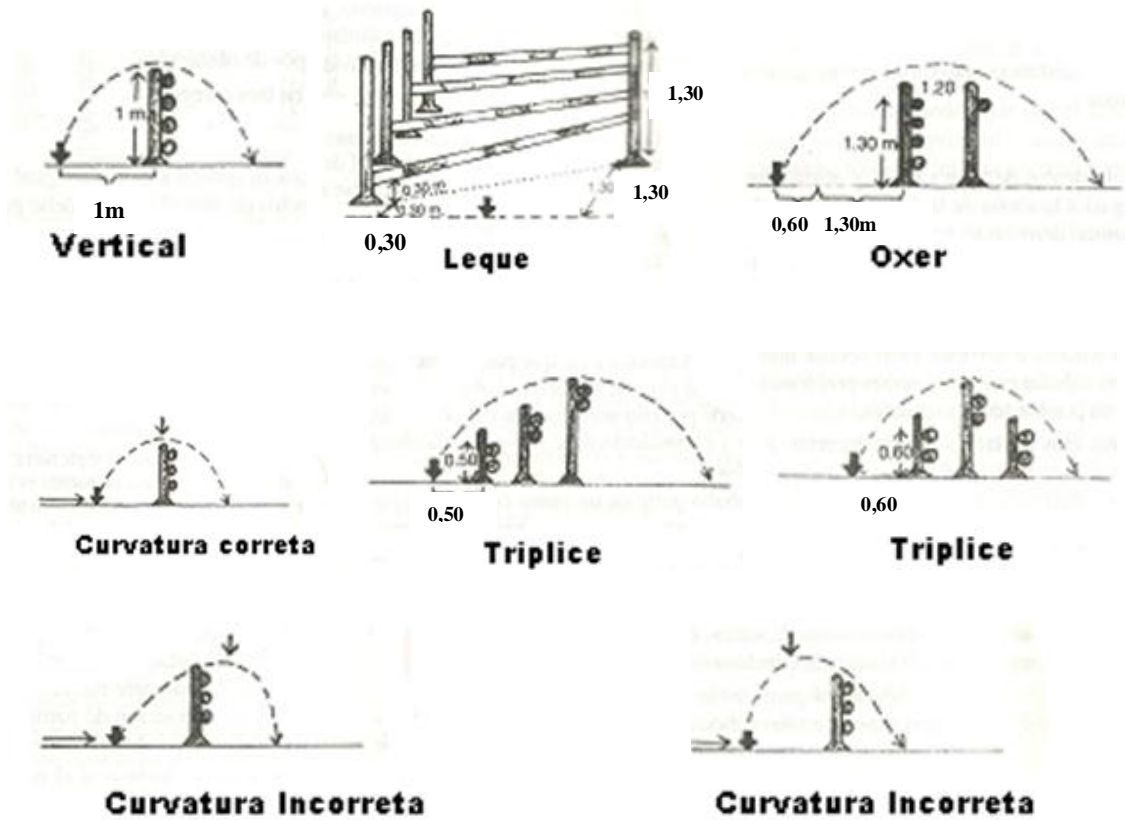
A distância correta de partida é igual à altura do obstáculo mais a metade da largura do oxer.

Obstáculos escalonados

Tríplices e leques

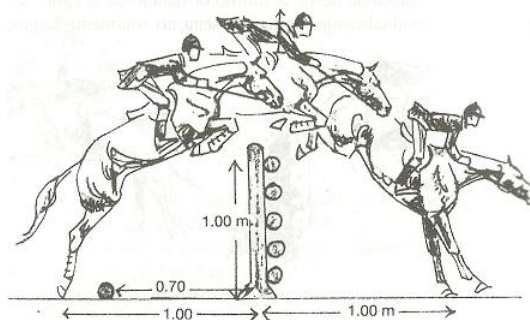
A distância correta de partida é igual à altura da primeira barra do obstáculo.

Pontos corretos de partida



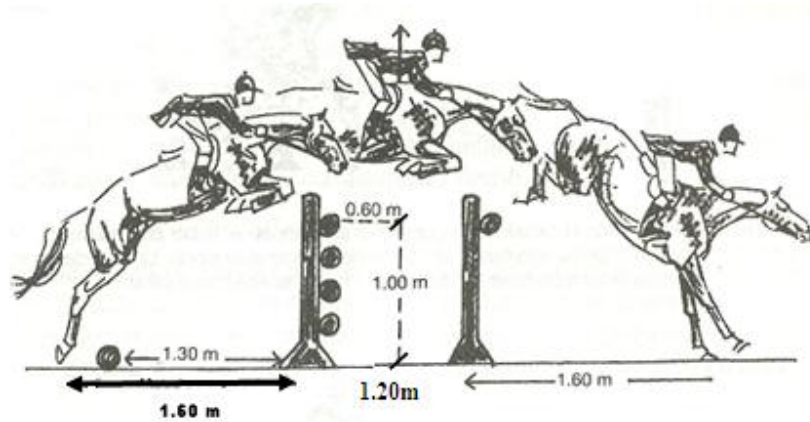
Pontos de partidas para o salto.

Salto vertical



O cavalo deve partir a uma distancia igual à altura do obstáculo: 1.00m
 A vara de marcação deve ser recuada 0.30m do ponto de partida.
 $1.00 - 0.30 = 0.70m$

Salto oxer

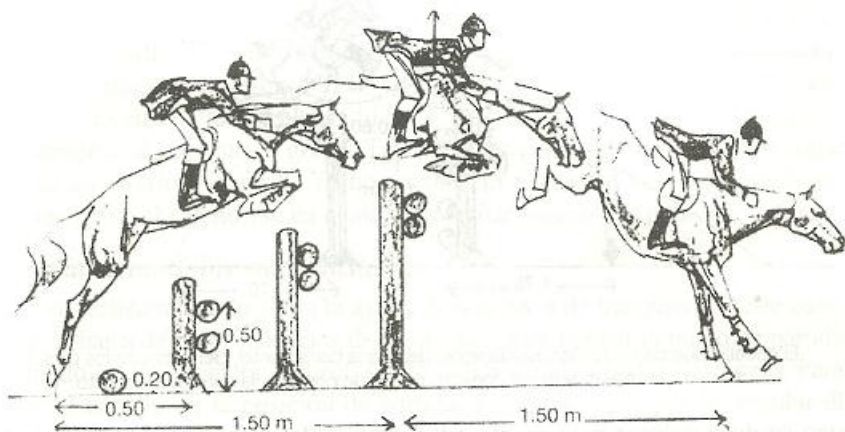


O cavalo deve partir a uma distância igual à altura da vertical mais metade da largura do oxer: $1.00 + 0.60 = 1.60\text{m}$

A vara de marcação deve ficar 0.30m recuada do ponto de partida.

$1.60 - 0.30 = 1.30\text{m}$

Salto tríplice



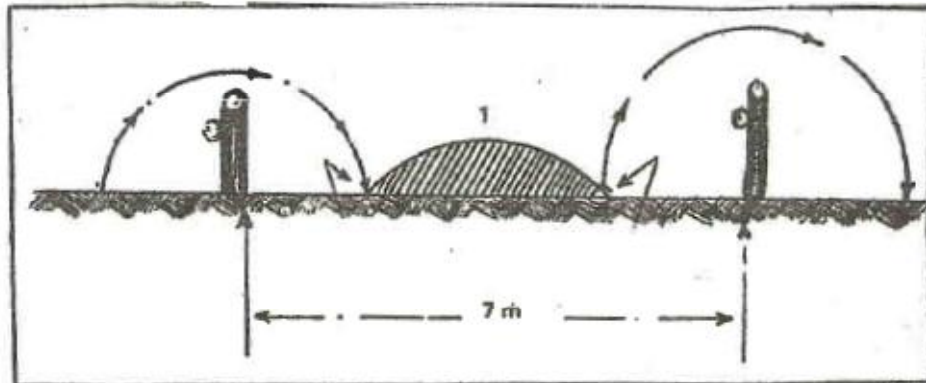
O cavalo deve partir a uma distancia igual à altura da primeira vara: 0.50m

A marcação deve ser recuada 0.30m do ponto de partida.

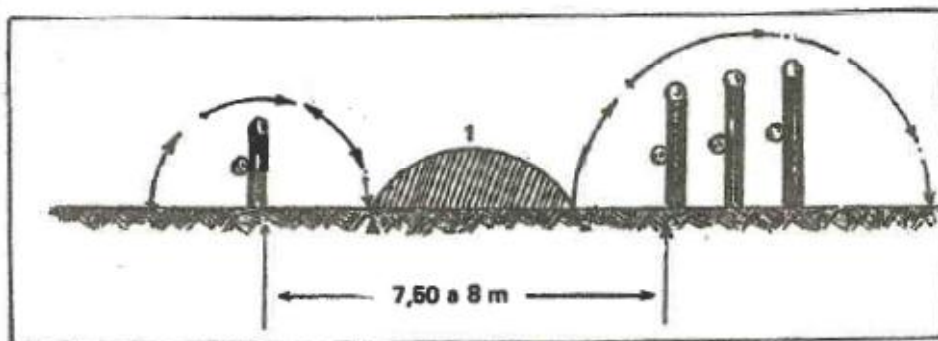
$0.50 - 0.30 = 0.20\text{m}$

Distancias Medias entre Obstáculos

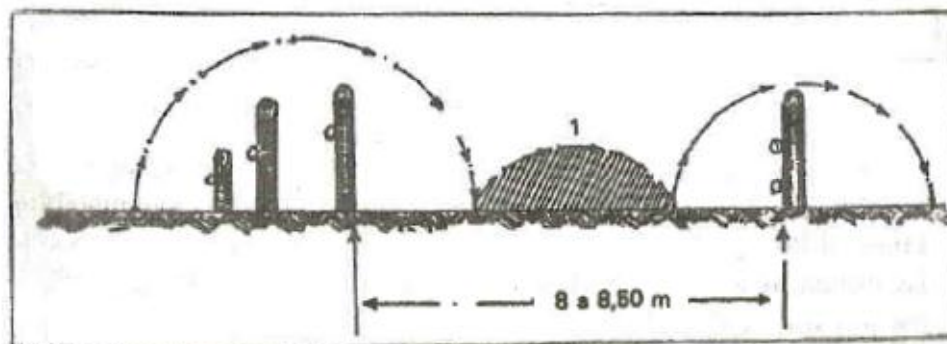
Dois verticais ó um tempo de galope



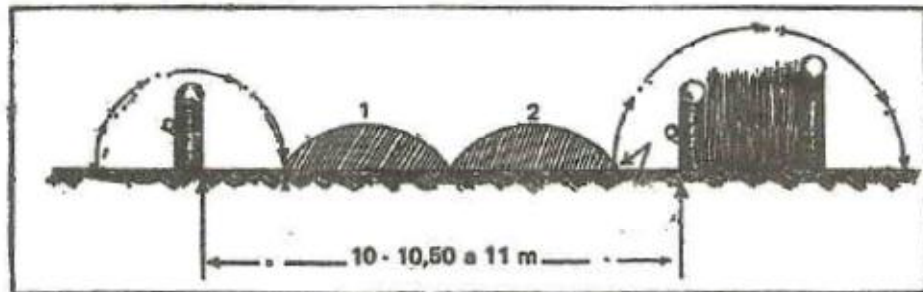
Vertical e oxer ou tríplice ó um tempo de galope



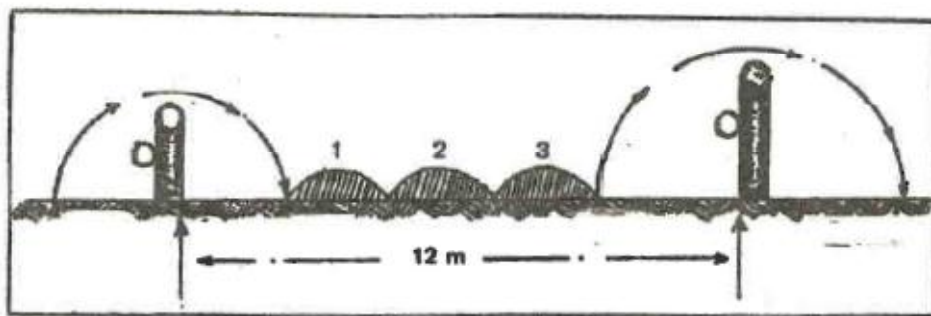
Oxer ou tríplice e vertical ó um tempo de galope



Vertical e oxer ó dois tempos de galope



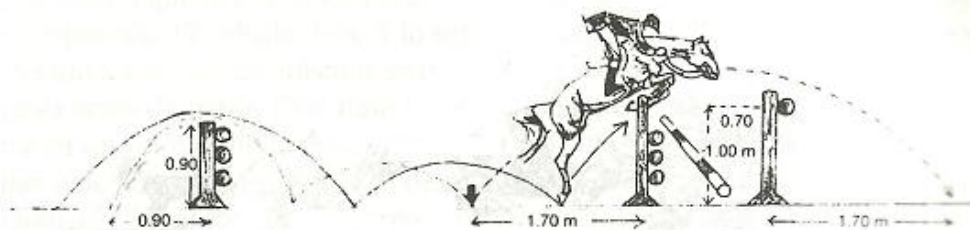
Dois verticais ó 3 tempos de galope



Pontos Incorretos de Partida

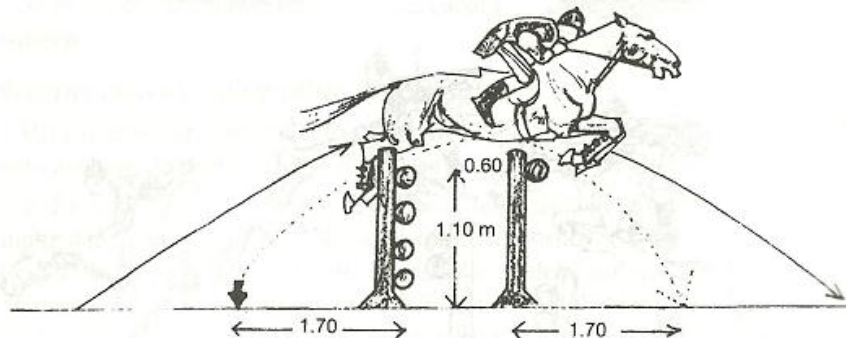
Exemplos:

Partindo de longe num composto o cavalo se aproxima muito do segundo obstáculo derrubando-o com as mãos.



Muita aproximação ó derrube com as mãos.

Partindo de longe num oxer isolado õparábola rasanteõ, o cavalo derruba a vara de entrada com os pés.

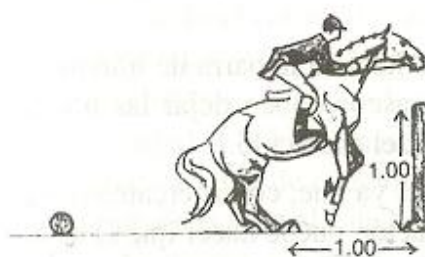


Partida de longe ó derruba com os pés.

Correção para cavalos que partem de longe.

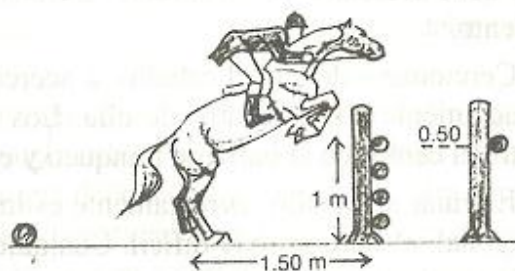
Para facilitar o ponto de partida ideal no salto, colocar vara de marcação no chão a 3.00m a 4.00m antes do obstáculo.

Salto de Vertical



Vertical ó Aproximação ao trote ó marcação a 3m
Aproximação ao galope - marcação a 4m

Salto de Oxer



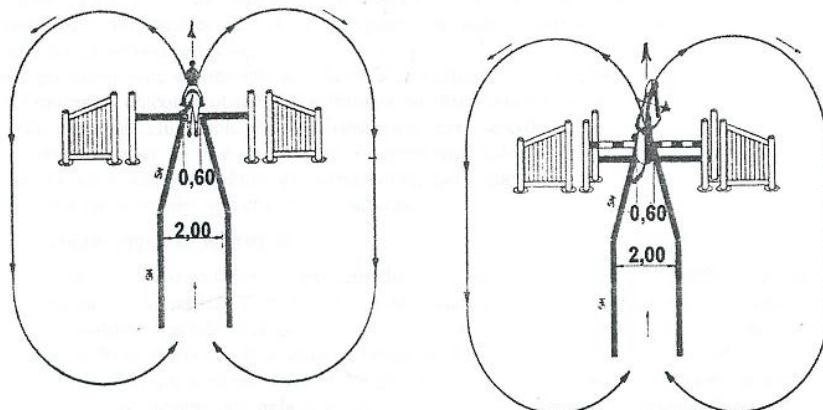
Oxer ó Aproximação ao trote marcação 3.50m
Aproximação ao galope ó marcação 4m

4 ó Cavalos que não se dirigem ao obstáculo em linha reta

Geralmente são cavalos novos ou preguiçosos, que pela falta de confiança se dirigem ao obstáculos em linhas sinuosas, procurando fugir. Perdem a impulsão, aproximam-se mal do ponto de partida para o salto, e em consequência refugam ou se desviam do obstáculo.

A correção deve ser feita com trabalho de guia com rédea õChambonõ diariamente, saltos em liberdade no corredor de saltos, aumentando as distancias entre os obstáculos. Montado o ideal é acompanhar um cavalo experiente saltando o ultimo obstáculo do corredor, e depois gradativamente acrescentar o penúltimo obstáculo e assim sucessivamente até chegar ao primeiro obstáculo.

Outra técnica é fazer um corredor de varas no chão distantes 2m e duas varas inclinadas apoiadas no obstáculo com abertura superior de 0.60m tipo õcauda de andorinhaõ.



Correção para o cavalo abordar o obstáculo em linha reta

Esse mesmo exercício serve para corrigir:

- Cavalos que não se aproximam de obstáculo em linha reta, mas sim fazendo desvios em ôzig-zagö.
- Cavalos que aceleram muito ao aproximar-se do obstáculo, pois como o cavalo tem visão bilateral, ao entrar sobre barras no chão e vê obstáculos em frente, automaticamente desacelera o galope.
- Cavalos com má técnica de mãos que derrubam a barra superior de uma vertical ou dianteira de um oxer. A principal razão é que o cavalo acelera ao aproximar-se do obstáculo, e, desacelerando evitará derrubar, levantando os joelhos e dobrando os antebraços.
- Cavalos com má técnica de pés, devido ao mau desenvolvimento dos músculos do dorso e lombo. Para corrigir deve-se armar um oxer com a barra de trás mais baixa que a da frente, isto, facilita ao cavalo arredondar o salto, flexionando a õlinha superiorõ e automaticamente colocando os pés corretamente.

Importante ó Jamais barrar os cavalos batendo com varas nas mãos ou nos pés, pois isso não tem valor permanente e arruína a confiança do cavalo no cavaleiro. Devemos sim dar todas as condições físicas e psicológicas ao cavalo com um treinamento bem dirigido.

5 ó Cavalos rígidos em uma mão õboca duraõ

O cavalo que salta bem somente em uma mão é porque não é õdireitoõ tendo a coluna encurvada para um dos lados. Geralmente a maioria dos cavalos saltam bem para a mão esquerda tendo a garupa deslocada para o lado direito, onde a musculatura desse lado está contraída o curvilhão rígido e a boca dura.

A correção é feita com ginástica para flexibilizar e fortalecer o lado rígido em trabalho de guia com rédea õchambonõ, encurvando o cavalo de cabeça á cauda, principalmente na mão mais rígida, trabalhos a pé e saltando obstáculos em ângulo desse mesmo lado.

Somente depois do cavalo estar musculado e flexibilizado de ambos os lados, poderá partir e receber-se de ambos os lados, fazendo giros igualmente suaves e rápidos em ambas as mãos.

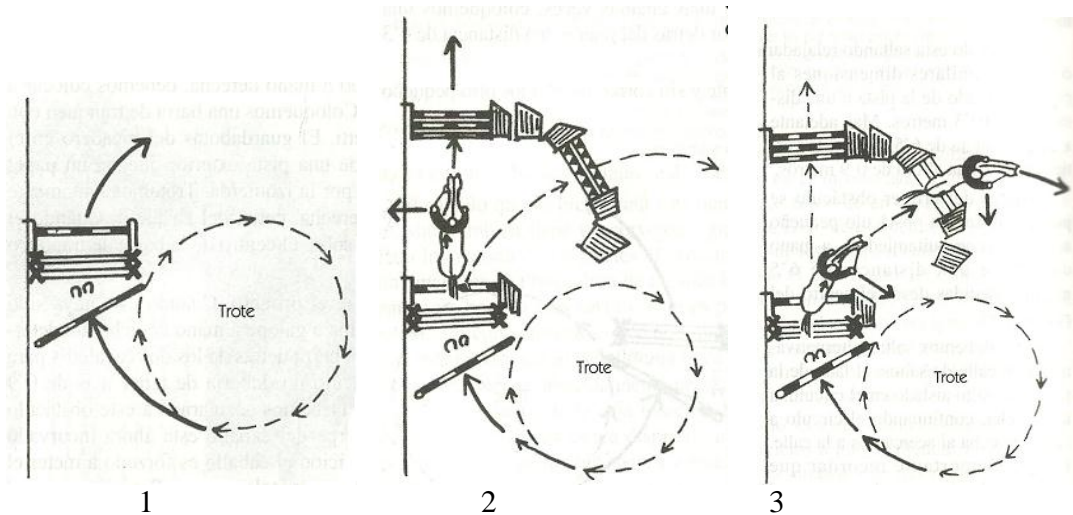
Como resultado o hábito do cavalo pegar o bocado de um lado a boca duraõ desaparecerá totalmente.

Se por exemplo o cavalo é encurvado a direita e tem facilidade de fugir á esquerda, a correção e feita colocando um obstáculo junto á parede do picadeiro com uma vara no chão distante a 1m do obstáculo do lado interno e a 3m na parte externa.

- Fazer um círculo ao trote curto na mão direita, saltar o obstáculo recebendo-se na mão direita.

Depois acrescentar mais um obstáculo junto a parede do picadeiro e outro em diagonal.

- Igualmente após fazer um círculo ao trote curto saltar o primeiro obstáculo e em linha reta saltar o segundo obstáculo junto a parede do picadeiro, atuando com a rédea esquerda de abertura.
- Repetir, após saltar o primeiro obstáculo em ângulo dirigir-se ao segundo obstáculo na diagonal atuando com a rédea direita de abertura.



- (1) Salto em ângulo à direita do obstáculo
- (2) Salto em ângulo a direita o 1º e em linha reta o 2º obstáculo
- (3) Salto em ângulo à direita o 1º e 2º obstáculo

Com esse exercício o cavalo não pode desviar-se à esquerda, parte em ângulo recebendo-se à direita e á esquerda. Os músculos do lado esquerdo serão flexibilizados e os do lado direito serão fletidos e distendidos bem como as articulações fortalecidas.

6 ó Cavalos que refugam

O cavalo treinado metodicamente tem confiança no cavaleiro, está bem musculado e flexionado, assim obedecerá e saltará com prazer de acordo com sua habilidade e potencial, porque nunca aprendeu a refugar.

O refugo geralmente é consequência da falta de confiança no cavaleiro, medo dos castigos com esporas ou chicotes, obstáculos estranhos ou altura dos obstáculos superior às possibilidades do cavalo.

Quando o cavalo refuga pela altura do obstáculo, deve-se colocar as varas no chão e passar sobre elas ao passo, trote e galope, até o cavalo ficar calmo, depois recolocar as varas no obstáculo aumentando a altura gradativamente, para que o cavalo salte com confiança.

Nunca castigar o cavalo com chicote ou esporas.

7 ó Demasiada impulsão na partida

O cavalo pode refugar, quando é surpreendido com demasiada impulsão nos últimos lances de galope antes da partida para salto, pois assim transfere seu peso as ômãosö desequilibrando-se e sendo incapaz, na partida para salto, de transferir seu peso para os ôpésö liberando as mãos do chão, então a única opção é parar. Demasiada impulsão pode também fazer com que o cavalo salte de longe, caindo sobre o obstáculo. Para evitar esses casos, as ajudas devem ser aplicadas gradativamente, aumentando a ação ligeiramente nos três últimos lances e não repentinamente.

8 ó Rédeas soltas

Nunca soltar as rédeas repentinamente ou durante os últimos lances antes da partida para o salto, pois o cavalo perdendo o contato com a mão do cavaleiro é forçado a mudar seu centro de gravidade, desequilibrando-se e deixando de usar eficazmente os posteriores na partida para o salto e como consequência derrubando o obstáculo ou refugando.

O contato da mão do cavaleiro deve ser suave e constante, controlando a ação das pernas para manter a impulsão necessária com o tipo de obstáculo.

9 ó Variação de velocidade

A pista deve ser feita a uma velocidade uniforme, há, no entanto cavaleiros que cometem o erro de ir muito rápido entre os obstáculos e perder velocidade quando se aproximam a eles, dando como resultado refugos.

10 ó Aproximação à esquerda

A maioria dos cavalos (90%) dos cavalos são mais fracos do lado esquerdo e se o cavaleiro se aproximar do obstáculo mais à esquerda, a possibilidade do cavalo se desviar do obstáculo à esquerda é muito grande, pois o cavalo sempre vira para o lado mais fraco.

Para corrigir esse defeito, trabalhar na guia com õChambonö na mão direita e montado trabalhar ao trote e galope também na mão direita, fazendo círculos concêntricos de vinte metros diminuindo até cinco metros a fim de fortalecer o lado rígido.

Para cavalos mais fracos do lado direito (minororia) o exercício é o inverso.

11 ó Ferraduras

Não se deve ferrar os cavalos no dia anterior das provas, pois as ferraduras levam alguns dias para se tornarem cômodas.

12 ó Saltar contra o sol

Às vezes é inevitável que tenhamos obstáculos contra o sol, por isso deve-se treinar os cavalos com obstáculos brilhantes e contra o sol.

13 ó Excessiva colocação

O cavalo bem treinado deve ter iniciativa para procurar o ponto ideal de partida para o salto, o cavaleiro não deve regular demais a colocação do cavalo, alargando e encurtando os lances, pois isso interfere no ritmo do cavalo, desequilibrando-o até o extremo que o leva ao refugio.

14 ó Cavaleiro tenso

Muitos refugos são conseqüências da tensão e nervosismo do cavaleiro, que sem querer o transmite ao cavalo. O cavaleiro deve manter a calma e confiar na habilidade de seu cavalo, fazendo a pista como se não existissem obstáculos estranhos ou difíceis.

15 ó Excesso de trabalho

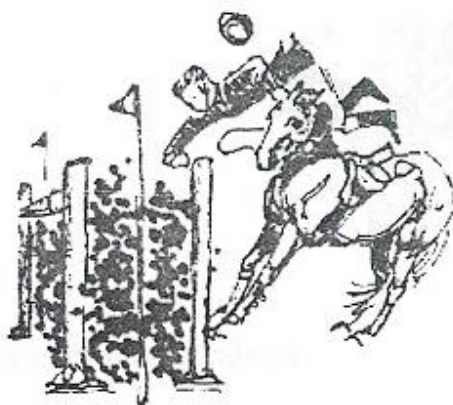
Na metade da temporada de saltos, um grande numero de cavalos de salto, que iniciaram sua campanha dispostos e cheios de confiança, começam e refugar, sendo uma das principais razões que foram ãsaltadosõ demais, estando cansados, rígidos e sem condições de saltar, podendo até tornar-se agressivos. Por isso se o cavalo deve saltar todo fim de semana em competições, não deve saltar durante a semana e sim fazer um trabalho suave no exterior com rédeas frouxas, alternando com trabalho na guia, fazer ginástica de salto e ficar solto no piquete por algumas horas ao dia.

16 ó Parar e desviar a cabeça para o lado

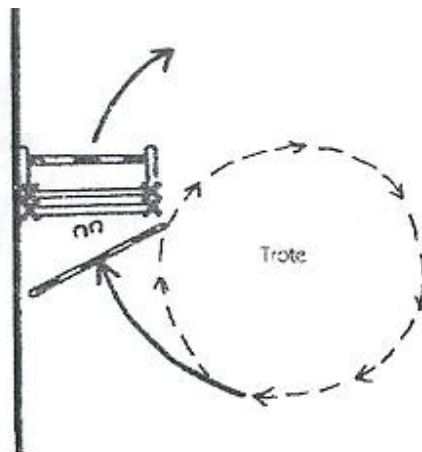
Muitos cavalos, no exato momento de partir para o salto, param repentinamente girando a cabeça e o pescoço para a esquerda (maioria), derrubando o cavaleiro.

Esses cavalos revelam falha na partida para o salto, não tem confiança no cavaleiro e estão rígidos do lado direito õencurvados a direitaõ. Para corrigir esse defeito deve-se trabalhar diariamente na guia com õChambonõ especialmente na mão direita, além de saltar no corredor de saltos também na mão direita pelo menos três vezes por semana.

Depois repetir o mesmo exercício do corredor de saltos, porém montado, e saltar um obstáculo isolado, a partir de uma volta ao trote à direita, com uma vara de marcação no chão colocada à 45° em frente ao obstáculo.



Parar e abaixar a cabeça para o lado

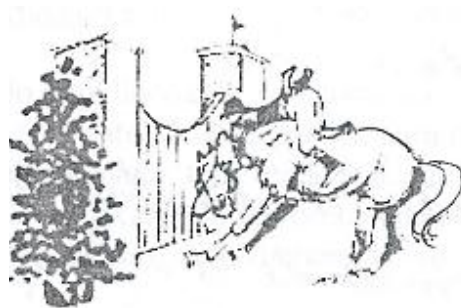


Correção: trote em círculos à direita e salto

17 ó Parar e abaixar a cabeça para frente

Muitos cavalos no exato momento de partir para o salto baixam a cabeça e o pescoço, fixam ambas as mãos no chão (freiam) e param repentinamente, projetando o cavaleiro sobre seu pescoço ou sobre o obstáculo.

Para corrigir esse defeito, deve-se trabalhar diariamente na guia com õchambonõ, e trabalhos em liberdade sobre cavaletes nas duas mãos, trabalhar a pé especialmente no recuar a fim de tornar a coluna mais flexível além de saltar em liberdade no õcorredor de saltosõ três vezes por semana, com as distancias menores entre os obstáculos, afim de que o cavalo desloque seu peso nos posteriores antes de partir.



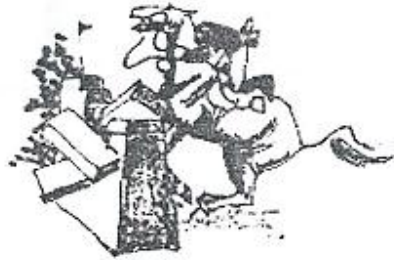
Parar e abaixar a cabeça

18 ó Parar e levantar a cabeça

Levantando repentinamente a cabeça no momento da partida para o salto o cavalo afunda o lombo, transferindo demasiado peso para os posteriores que ficam tão embaixo do corpo que podem até atingir as mãos, e os curvilhões quase tocando no chão.

Nessas condições o cavalo pode ir contra o obstáculo, atravessá-lo, ou então saltando derrubá-lo com os posteriores.

A correção é feita também com trabalho na guia com o Chambonö bem ajustada para abaixar a cabeça e alongar o pescoço, flexibilizando a linha de cima (pescoço, dorso, lombo e garupa) passos atrás e salto em liberdade três vezes por semana no corredor de saltos, sobre o xersö para aumentar o lance do cavalo.



Parar e levantar a cabeça

19 ó Desvios laterais

Se o cavalo desviar do obstáculo à esquerda, como ocorre habitualmente, deve-se dar uma volta na mão direita, abordando o obstáculo mais à direita do centro.

Se o cavalo desviar à direita, deve-se retornar fazendo uma volta à mão esquerda, abordando o obstáculo mais à esquerda do centro.

O trabalho de guia com rédeas o Chambonö encurvando o cavalo da cabeça à cauda, irá flexibilizar e fortalecer ambos as laterais do cavalo, mais os trabalhos já indicados para endireitar a coluna vertebral do cavalo, tornarão o cavalo apto a saltar sem desvios laterais.

20 ó Empinar

È um vício muito desagradável, podendo ser devido a um mau treinamento, a cavalos nervosos superalimentados ou pouco trabalhados. Um cavalo atrás da mão pode facilmente adquirir esse vício porque não responde à ação das pernas o cavaleiro.

Os cavalos que adquirem esse vício, não têm nenhum respeito aos cavaleiros, aprendendo a defender-se do trabalho e a resistir às ajudas. Por isso deve ser corrigido de imediato, e quando o cavalo empinar o cavaleiro nunca deve puxar pelas rédeas e jogar o corpo para trás, pois assim poderá desequilibrá-lo, caindo para trás, sobre o cavaleiro. O cavaleiro deve inclinar-se para frente, agarrando com uma mão o pescoço do cavalo, e com a outra mão puxar a rédea lateralmente com violência, procurando dobrar o pescoço do cavalo de lado e para baixo. Isto desequilibrará o cavalo instantaneamente porque desloca seu centro de gravidade para um lado, e como consequência ele abaixará suas mãos, sua cabeça e o pescoço lateralmente. O cavaleiro deve nesse momento impor sua autoridade imediatamente após o cavalo apoiar suas mãos no chão, mantendo a cabeça e pescoço dobrados lateralmente, encostando o focinho junto à sua bota, realizar rotações violentamente em torno da sua perna, até dominar totalmente o cavalo, em continuação impulsioná-lo com firmeza em linha reta para frente.



Cavalo empinando

21 ó Tropeções

Ocorrem principalmente com cavalos novos, no início do treinamento, por receber o peso adicional do cavaleiro, mudando assim o seu equilíbrio natural. Os tropeções podem ocorrer também por falhas no ferrageamento, com cascos muito compridos, articulações da quartela muito retas, debilidade física, trabalho em excesso ou nervosismo ao ser montado por cavaleiro tenso e impetuoso.

Para corrigir esse defeito o principal objetivo do cavaleiro é transferir o excesso de peso das ômãosö para os õpésö, trabalhando o cavalo na guia com õChambonö, trabalhos a pé, especialmente o õrecuarö e saltar em liberdade no corredor de saltos.

Esses exercícios de flexibilização são valiosos no desenvolvimento da elasticidade do dorso e lombo, musculando e fortalecendo as articulações dos posteriores.

Defeitos mais comuns nos cavalos ó Correções

Resumo:

1 ó Cavalo preguiçoso sem impulsão e medroso

Trabalhar no exterior em companhia de outros cavalos ou no corredor de salto com cavalo guia.

2 ó Cavalos Excitados

Trabalhar só, ou na frente de outro cavalo.

3 ó Cavalos de garupa rígida (fria), caída ou fraca

Geralmente eles têm tendência a pular depois de montados, ocorre também com aqueles que têm feridas no lugar da cilha.

Trabalhar na guia com õChambonö nas duas mãos, com muita impulsão procurando flexibilizar a linha de cima: pescoço, dorso, lombo e garupa.

4 ó Cavalos com cabeça alta, quando excitados

Trabalhar na guia com õChambonö bem ajustado procurando abaixar o pescoço e a cabeça com a cabeça inclinada para frente.

5 ó Cavalos que mexem a cabeça ou se apóiam no bridão querendo disparar
Trabalhar na guia com õChambonö tensionando a guia mantendo a impulsão.

6 ó Cavalos duros em uma das mãos e de boca seca
Trabalhar na guia com õChambonö, intensamente na mão dura, que geralmente é a mais sensível para fletir os músculos, fortalecer as articulações.

7 ó Cavalos com a cabeça muito baixa e que se apóiam no bridão, geralmente são cavalos, muito grandes e desequilibrados
Trabalhar a pé, principalmente de passos atrás (recuar), flexibilizando o lombo e distribuindo o peso as quatro patas.

8 ó Cavalos que dão coices montados
Levantar a cabeça rapidamente e impulsionar para marcha em frente.

9 ó Éguas no cio que dão coices devido ao uso de esporas
Montar sem esporas e corrigir com chicote, para evitar que aprendam a dar coices depois de passado o período do cio.

10 ó Cavalos empinam
O cavaleiro deve apoiar uma das mãos no pescoço para equilibrar-se e puxar a outra rédea violentamente para o lado e para baixo, para desequilibrar o cavalo que então apoiará suas mãos lateralmente no chão.

IX ó Treinamentos Corretivos dos Cavaleiros

Para manter uma perfeita técnica de salto, o cavaleiro deve aprimorar sua posição na sela, tendo equilíbrio perfeito em todas as fases da condução e do salto.

Equilíbrio Perfeito

õCentro de gravidade do cavaleiro deve coincidir com o centro de gravidade do cavaloö

Condução

O assento é a principal ajuda do cavaleiro, sendo as mãos por intermédio das rédeas e as pernas as ajudas auxiliares e que atuam na impulsão.

Equilíbrio do Conjunto

O cavaleiro deve manter do joelho para baixo as pernas fixas, de acordo com as variações das posições de assento õleveö para õassento livreö afim de acompanhar o movimento do cavalo, mantendo perfeito o equilíbrio do conjunto. O cavaleiro deve mudar apenas a posição do assento na sela, e a inclinação do corpo mantendo fixa a posição das pernas.

Posições do Cavaleiro

Nos trabalhos no plano o cavaleiro deve permanecer na posição de assento leve, variando apenas a inclinação do corpo de acordo com a velocidade.

Nos trabalhos sobre cavaletes o cavaleiro deve permanecer na posição de assento livre ôdesportivaö.

Maior Inclinação do Corpo

- No aumento de velocidade
- No salto, passando para a posição avançada

Menor Inclinação do Corpo

- Nas curvas fechadas
- Na abordagem do salto
- Na partida para salto

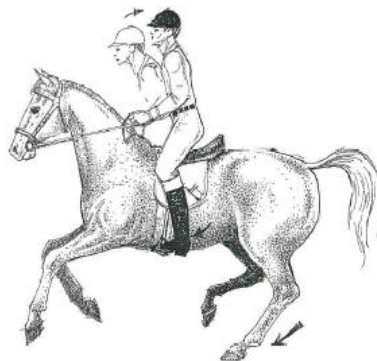


Assento Leve



Assento Livre

Todas as mudanças devem ser feitas sem movimentos bruscos para manter o perfeito equilíbrio do conjunto.



Inclinações do corpo para trás sem assentar na sela.

Exercícios para melhorar a técnica de salto dos cavaleiros

O cavaleiro deve fazer uma serie de exercícios a pé e a cavalo para manter sua forma física e a flexibilidade de seu corpo, a fim de seguir instantaneamente a mudança de equilíbrio do cavalo. O cavaleiro que não acompanhar o movimento do cavalo no salto fica para trás, muda o seu centro de gravidade, apóia-se nas rédeas, desequilibrando o cavalo e prejudicando seu desempenho. O cavalo torna-se, então nervoso, derruba os obstáculos, aprende a refugar e a não colaborar com o cavaleiro.

I ó Cavaleiros de mãos duras

Os cavaleiros que não tem uma perfeita posição de assento na sela, têm pouca firmeza porque seus músculos estão pouco desenvolvidos, ficam desequilibrados apoiando-se nas rédeas.

A base para o cavaleiro obter uma ãmão suaveõ é adquirir um assento totalmente livre, com as articulações do joelho apoiado na sela e dos tornozelos com os pés apoiados nos estribos com os calcanhares mais baixos, neutralizando assim todos os impactos dos movimentos do cavalo, fixando-se firmamente na sela com os músculos da barriga das pernas e das coxas.

Saltos sem rédeas

É um excelente exercícios para melhor a independência do assento do cavaleiro bem como seu sentido de equilíbrio e ritmo.

O cavaleiro montado em um cavalo experiente e tranqüilo, com as rédeas amarradas sobre a cernelha, de pé sobre os estribos õposição desportivaõ com as mãos atrás sobre a cintura forçando-a para frente deve saltar obstáculos baixos no corredor de saltos.

Esta posição obriga o cavaleiro levantar a cabeça, por o peito para frente bem como as costas flexionadas para frente pela cintura.

Com o jogo das articulações da cintura, joelho e tornozelos e fixação da barriga das pernas e coxas o cavaleiro adquire uma suspensão flexível acompanhando o movimento do cavalo.

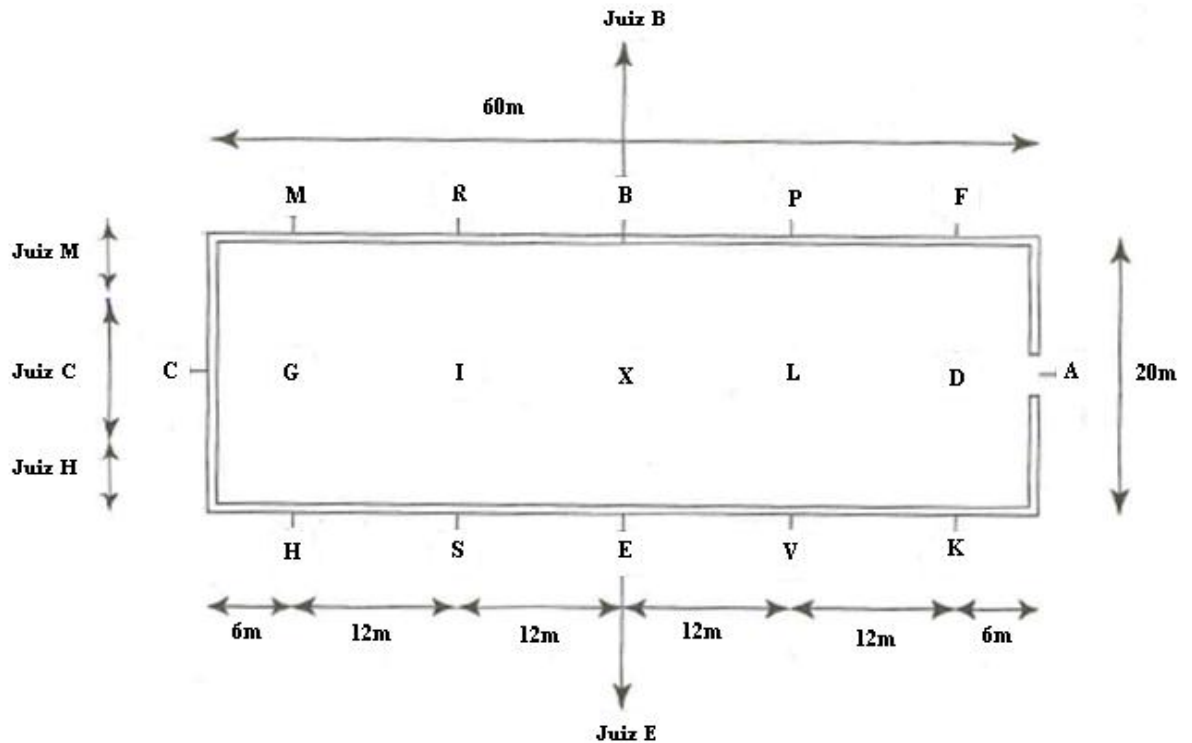
Fechando os olhos e saltando deste modo o cavaleiro aprende a sentir o ritmo e a cadência das andaduras, a partida para o salto e a recepção, e principalmente que as rédeas são um meio de comunicação com o cavalo e não de apoio para seu equilíbrio.

II ó Cavaleiros que soltam as rédeas

Soltando as rédeas o cavalo desloca o equilíbrio para as mãos, e para recuperar o equilíbrio aumenta a velocidade. Não podendo a tempo fazer um perfeito engajamento frente ao obstáculo, desvia, refuga ou derruba o obstáculo.

Para corrigir esse defeito, saltar em corredor de salto, nunca apoiando as mãos sobre o pescoço do cavalo, mas sim, deixando as mãos livres ao lado do pescoço durante todas as fases do salto, e com um contato suave e elástico com a boca do cavalo, acompanhar o movimento do cavalo.

Pista de Adestramento 20m x 60m



Provas de Adestramento

Itens ó Avaliados

Trote ó Ritmo, flexibilidade, elasticidade, impulsão, oscilação do dorso, cobertura de terreno, habilidade para reunir-se.

Passo ó Ritmo, descontração, atividade, transpistamento.

Galope ó Ritmo, flexibilidade, elasticidade, equilíbrio natural, impulsão, habilidade para reunir-se, cobertura de terreno, tendência para elevar a atitude.

Submissão ó Flexibilidade, contato, retidão, obediência, incluindo mudanças de pé no ar, espáduas adentro e apoios.

Impressão geral ó Potencial para cavalo de adestramento ó Padrões de treinamento baseados na õescala de treinamentoõ.

Confederação Brasileira de Hipismo Provas Oficiais de Cavalos Novos

I ó Adestramento

- Reprise de Cavalos Novos ó 06 anos

Tempo: 5 minutos

1	A	Entrada ao trote de Trabalho
2	X	Alto ó Saudação, partir ao trote de trabalho
3	C	Pista à mão esquerda
4	EX	Semi círculo de 10m para à esquerda
5	XB	Semi círculo de 10m para à direita
6	BFAK	Trote de trabalho
7	KXM	Trote Médio
8	MCH	Trote Reunido
9	SV	Espádua a dentro para à esquerda
10	VL	Semi círculo de 10m.
11	LS	Apoio à esquerda
12	SHCM	Trote Reunido
13	RP	Espádua adentro à direita
14	PL	Meio círculo de 10m
15	LR	Apoio à direita
16	RMCH	Trote Reunido
17	HXF	Trote Reunido
18	FA	Trote Reunido
19	A	Alto ó Recuar 4-5 passos e partir ao passo médio
20	KLB	Passo Médio
21	BIH	Passo Alongado
22	HC	Passo Médio
23	C	Partir ao galope reunido à direita
24	PV	Semi círculo de 20m, cedendo e retomando as rédeas por algumas passadas*
25	VE	Galope Reunido
26	EIM	Mudar de Mão
27	Próximo a I	Mudar de pé no ar
28	MCH	Galope Reunido
29	HEK	Galope Alongado
30	KAF	Galope Reunido
31	FLE	Mudar de Mão
32	Próximo a L	Mudar de pé no ar
33	ESRB	Galope médio, entre S e R semi círculo de 20m
34	BFA	Galope Reunido
35	Antes de A	Trote Reunido
36	A	Tomar a linha do meio
37	X	Alto ó Imobilidade - Saudação

• Reprise de Cavalos Novos 7 anos
Media I nº 2 - Tempo: 5 minutos

1. A X	Entrada ao trote reunido. Alto. Saudação. Partir ao trote reunido	Retidão na linha do meio, qualidade do trote, alto e transições
2. C MXK K	Pista à direita Trote médio Trote reunido	Qualidade da entrada em C, o alongamento do pescoço e das passadas, regularidade do trote, equilíbrio e retidão.
3	(Transições em M e K)	Equilíbrio e definição das transições.
4. F-B Antes de B B	Travers à esquerda Em uma pista Pista à esquerda	Qualidade e regularidade do trote, o ângulo e a encurvatura, equilíbrio e reunião, retidão antes da entrada em B.
5. E E-H Antes de H	Pista à direita Travers á direita Em uma Pista	Qualidade e regularidade do trote, o ângulo e a encurvatura, equilíbrio e reunião, retidão antes do H.
6. C	Alto, recuar 3 a 4 passos e partir ao passo médio	Qualidade e imobilidade do alto, qualidade do recuar, transições.
7. C-M	Passo médio	Qualidade do passo médio.
8. MXF	Passo livre	Qualidade do passo livre, retidão e transição.
9. F-A	Passo médio	Qualidade do passo médio.
10. Antes de A A	Encurtar o passo Partir ao galope reunido no pé direito	Regularidade do passo ao encontrar as passadas, calma e fluência da partida, qualidade do galope.
11. V	Círculo à direita de 10m.	Qualidade do galope, encurvatura e equilíbrio, execução e dimensão do círculo.
12. E X B	Pista à direita Mudança de pé simples Pista à esquerda	Qualidade da entrada em E e B, qualidade do galope e do passo, calma, equilíbrio e retidão das transições.
13. R	Círculo à esquerda de 10m.	Qualidade do galope, encurvatura e equilíbrio, execução e dimensão do círculo.
14. H-K K	Galope médio Galope reunido	O alongamento do pescoço e dos lances, regularidade do galope, equilíbrio e retidão.
15.	(Transições em H e K)	Equilíbrio e definição das transições.
16. F-E E-H	Mudar de mão	Qualidade e equilíbrio do galope e do contra-galope, retidão.
17. H	Mudança de pé simples	Qualidade do galope e do passo, calma, equilíbrio e retidão das transições.
18. M-F F	Galope médio Galope reunido	O alongamento do pescoço e das passadas, regularidade do galope, equilíbrio e retidão.
19.	(Transições em M e F)	Equilíbrio e definição das transições.
20. K-B B-M M	Mudar de mão Contra galope Trote reunido	Qualidade e equilíbrio do galope e do contra-galope, retidão equilíbrio da transição, qualidade do trote.
21. HXF	Trote médio Trote reunido	O alongamento do pescoço e das passadas, regularidade do trote, equilíbrio e retidão.
22.	(Transições em H e F)	Equilíbrio e definição das transições.
23. A X	Pela linha do meio Alto. Saudação	Qualidade do trote e da entrada em A, retidão na linha do meio, qualidade das transições e do alto.

Retirada ao passo A, rédeas longas

II ó Provas de Salto

<i>Descrição</i>	<i>Cavalos Novos 06 anos</i>	<i>Cavalos Novos 07 anos</i>
Percurso Total	550m.	550m.
Velocidade de percurso	350m/min.	350m/min.
Número de Obstáculo	10 - 12	10 -12
Tipos de Obstáculos	2 duplos ó 1 triplo ó rio fosso - móvel	2 duplos ó 1 triplo ó rio fosso - móvel
Atleta dos Obstáculos	130m. ó 135m.	135m. ó 140m.
Largura dos Obstáculos	1.50m.	2.00m.

III ó Concurso Completo de Equitação

O Concurso Completo de equitação compreende três provas que se realizam em dias separados, durante os quais o concorrente monta o mesmo cavalo.

- Prova de Adestramento ó Reprises 6 anos ó 7 anos
- Prova de Salto
- Prova de Fundo ó Percurso de Cross Country

Provas Salto

<i>Descrição</i>	<i>Cavalos Novos 06 anos</i>	<i>Cavalos Novos 07 anos</i>
Altura dos Obstáculos	1.35m.	1.40m.
Largura dos oxers	1.35m.	1.40m.
Largura Tríplice	1.55m	1.60m
Distancia máxima	600m.	600m.
Velocidade de percurso	350m/min.	350m/min.
Nº obstáculo	10/11	10/11
Nº esforços	13	13

Provas de Cross Country

<i>Descrição</i>	<i>Cavalos Novos 06 anos</i>	<i>Cavalos Novos 07 anos</i>
Altura de Obstáculos fixos	1.10m.	1.15m.
Altura de Sebes	1.30m.	1.35m.
Largura superior de Voleios	1.40m.	1.60m.
Base de Voleios	2.10m.	2.40m.
Largura de Buracos secos	280m.	320m.
Obstáculos em diagonal	35°	45°
Obstáculos estreitos	1.20m.	0.90m.
Desníveis máximos	1.60m.	1.80m
Distancias	3640m. ó 4680m.	4400m. ó 5500m.
Velocidades de percurso	520m/min.	550m/min.
Tempo	7-9 min.	8-10min.
Nº de esforços	30 / 32	35 / 37

Obstáculos naturais ó banquetas ó taludes ó desniveis ó verticais ó duplos ó oxers ó voleios ó buracos secos ó fossos.

Bibliografia:

- * Sistema de Doma***
 - ***Paulo Cunha ã SENARö***
 - ***Monty Roberts***

- * Treinamento Do Cavalo de Salto***
 - ***Anthony Paalman***

- * Adestramento do Cavalo***
 - ***Cel. Felix B. Morgado***

- * Arte de Saltar***
 - ***Jorge Mathias***

- * Das Dressurpferd***
 - ***Von Harry Boldt***

- * Biomecânica do Cavalo de desporto***
 - ***Luiz Lupi***

- * The de Nemethy Method***
 - ***Bertalan de Nemethy***

- * Concurso Completo de Equitação***
 - ***Pericles Cavalcanti***

- * 101 Exercícios ó Para Cavalos e Cavaleiros***
 - ***Linda L. Allen***
 - ***With Dianna R. Dennis***

- * Texto ó Enio Monte***

- * Desenhos ó Cavani Rosas***

- * Digitação ó Bruna M. Gonçalves***