

DRESSAGE - La ginnastica per renderli più forti

Tratto da: Il Mio Cavallo - I consigli di Laura Conz

Slancio, spinta, riunione e dinamicità: sono questi gli elementi di base che dobbiamo sviluppare nel nostro cavallo prima di impegnarlo correttamente nel lavoro.

Ecco quali sono gli esercizi più utili per raggiungere questi obiettivi.



Lo scopo del dressage è portare il cavallo al pieno sviluppo fisico e psichico, così da riuscire a soddisfare con il minimo sforzo, e nel migliore dei modi, ogni richiesta del cavaliere. In questo senso il dressage può essere definito una ginnastica 'sistematica' e 'funzionale'. Sistematica in quanto richiede un esercizio quotidiano e funzionale perché ogni movimento serve a sviluppare, o a migliorare, una certa qualità del cavallo. L'obiettivo finale è quello di renderlo più bello, più comodo e di

mantenerlo in salute. La prima fase del lavoro è dedicata alla conoscenza tra cavallo e cavaliere. Il cavallo deve accettare l'idea di farsi sellare e montare e deve imparare a comprendere i principali ordini che gli vengono impartiti.

Dovrà, inoltre, imparare a muoversi nel rispetto del ritmo ad ogni andatura, privo di contratture muscolari e psichiche e accettando il contatto con la mano del cavaliere. Questo, dal canto suo, dovrà ricercare una posizione corretta in sella, così da non intralciare con azioni non idonee i movimenti del cavallo.

Nella fase successiva il cavallo dovrà imparare ad avanzare e a 'riunirsi', portando il proprio peso sui posteriori, abbassando le anche, sollevando il garrese e alleggerendo l'avantreno.

Per raggiungere questo obiettivo, dovrà sviluppare armonicamente il proprio fisico per mezzo di esercizi specifici. Per comprendere meglio questa seconda parte del lavoro, dividiamola ulteriormente in tre fasi e analizziamole singolarmente.

LO SLANCIO

La prima fase consiste nella ricerca dello 'slancio'. Con questo termine si identifica la 'dinamicità' delle andature. Lo slancio può essere osservato solo nelle andature che prevedono un tempo di sospensione, ossia il trotto e il galoppo.

Visivamente un cavallo si muove con slancio quando, avanzando con movimenti energici, impiega le articolazioni basse degli arti posteriori (garretti e nodelli) per coprire più terreno possibile. Questo impegno dei posteriori si trasmette poi anche a tutta la muscolatura della schiena, che di conseguenza inizia a muoversi libera ed elastica.

Questa caratteristica, che in natura, nei soggetti di buona qualità, è innata, deve essere mantenuta e sviluppata con il lavoro una volta che il cavallo viene montato.

Attenzione: perché si possa parlare di slancio, il cavallo non deve solo avanzare con decisione ma, nel farlo, deve anche rimanere decontratto; nel momento in cui il cavallo raggiunge questa condizione, inizia ad avanzare volentoso e il cavaliere ha la netta sensazione di essere 'portato'..



Come si ottiene:

Lo slancio si ottiene lavorando soprattutto su transizioni nell'ambito della stessa andatura, ad esempio passando dal trotto di lavoro al trotto medio e viceversa. Questi esercizi dovranno essere eseguiti controllando che il cavallo non cambi ritmo, sia quando procede in curva sia in linea retta.

Allo stesso tempo è fondamentale che rimanga sempre decontratto e nella mano. Un trotto troppo lento e poco energetico o un movimento poco dinamico a causa di un tempo di sospensione troppo marcato, sono i più comuni segnali di mancanza di slancio. In questo caso il cavaliere dovrà intervenire limitandosi semplicemente ad aumentare leggermente l'andatura. Se, al contrario, a causa di azioni troppo energiche del cavaliere, il cavallo blocca la schiena e inizia ad affrettare perdendo slancio, per rimediare sarà sufficiente, eliminata la causa (corretto il cavaliere), ridurre il tempo dell'andatura.

IL CAVALLO DRITTO

Acquisito slancio, il cavallo dovrà imparare a sfruttare al meglio la spinta dei suoi posteriori, rimanendo dritto. Il cavallo dritto è quello che posa, sia quando si muove in linea retta sia quando avanza in curva, i posteriori sulla stessa 'traccia' lasciata dagli anteriori.

Pertanto, quando il cavallo procede in questo modo, anche la linea superiore del suo corpo coincide con la traiettoria percorsa. Per riuscire a rimanere dritto, il cavallo deve imparare a 'spingere' e a 'portare' peso in egual misura sui due posteriori.

In natura, però, questa situazione non si verifica spontaneamente. Questo perché nessun essere vivente è perfettamente simmetrico. Nel cavallo, ad esempio, la parte destra è generalmente più debole della sinistra. Nel tentativo di portare meno peso, i cavalli tendono a non lavorare mai perfettamente dritti e preferiscono muoversi con i posteriori leggermente spostati rispetto agli anteriori.

Col tempo questo atteggiamento produce uno sviluppo scorretto della muscolatura e la parte più forte continua a potenziarsi a discapito della parte più debole. Lo scopo del lavoro in questa seconda fase è proprio quello di insegnare al cavallo ad allineare le spalle con i posteriori, 'usandosi' meglio e in modo più corretto.

Come si ottiene:

Per ottenere questo risultato, il cavaliere potrà utilizzare tutti gli esercizi che aumentano l'ubbidienza del cavallo all'azione delle sue gambe.

A questo scopo potrà essere molto utile il lavoro su linee curve, serpentine e cerchi di diverse dimensioni, il galoppo rovescio, le cessioni alla gamba al passo e al trotto e, per i più esperti, alcuni passi di spalla in dentro.



LA RIUNIONE

L'obiettivo finale del lavoro di addestramento di qualsiasi cavallo, e in particolare per uno da dressage, è ottenere la riunione.

Per riunione si intende la capacità del cavallo di portare peso sui posteriori e contemporaneamente di spingerlo in avanti. In natura il 55% del peso del cavallo si scarica sugli anteriori.

A questo, durante il lavoro, si aggiunge il peso del cavaliere. Tramite la riunione si può riequilibrare questa situazione, ridistribuendo i pesi in modo più corretto. A lungo andare questo non solo contribuisce a migliorare la regolarità e la qualità delle andature ma aiuta a preservare la salute degli arti del cavallo. La riunione, inoltre, rende il cavallo più leggero e comodo e aiuta il cavaliere a condurlo con più facilità.

Come si ottiene:

La riunione si ottiene con un lavoro di ginnastica sistematico, insegnando al cavallo ad accorciare la sua base d'appoggio, abbassando le anche e piegando le grasselle. Contemporaneamente, l'incollatura si alza disegnando un arco continuo che dal garrese arriva fino alla nuca e la linea del naso si avvicina alla verticale. Visivamente, in un cavallo riunito è facile osservare una maggiore mobilità delle spalle e una grande leggerezza dell'avantreno.

Nella ricerca della riunione il cavaliere deve essere sempre attento a non 'tirare a sé' il cavallo.

Al contrario, deve spingerlo ad avanzare e, tramite le mezze fermate, riportarlo sui posteriori.

Se cerca di riunire un cavallo con delle azioni troppo forti delle mani, il rischio che si corre è di accorciargli troppo l'incollatura, bloccando la schiena e facendolo appesantire sulla mano.

Se alle azioni troppo forti della mano si unisce un intervento esagerato della gamba (in un'azione 'coercitiva') e un uso scorretto del peso, un cavallo molto sensibile tenderà a sedersi troppo, smettendo di avanzare.

Un'altra conseguenza può essere un irrigidimento della schiena che porta a un allungamento della base d'appoggio, con i posteriori che 'spingono in fuori' allontanandosi dal baricentro.

Premesso che intervenire su un cavallo che ha difficoltà a riunirsi è cosa molto difficile e che richiede una grande esperienza, per risolvere questi problemi bisogna ricorrere a degli esercizi che portano a un aumento della capacità di spinta in alto.

A seconda dei casi, si potrà quindi ricorrere a delle mezze fermate o a delle transizioni all'alt, a delle partenze al galoppo dal passo o a dei cambi di galoppo semplici (galoppo-passo-galoppo).

Potranno essere utilizzati anche tutti gli spostamenti laterali propedeutici alla riunione, come ad esempio la spalla in dentro, la groppa in dentro (o travers) e la groppa in fuori (o renvers).

Nel caso in cui il cavallo dovesse avere delle difficoltà ad avanzare, si potrà intervenire richiedendo delle transizioni in avanti nell'ambito della stessa andatura, come ad esempio dal galoppo riunito al galoppo medio o a quello allungato.

L'IMPORTANZA DI AVANZARE DRITTI

Procedere dritti è una delle cose che richiedono più concentrazione da parte del cavaliere e del cavallo. Uno degli errori più comuni (immagine 1): il cavallo porta la groppa contro la gamba sinistra del cavaliere. (immagine 2): il cavallo sposta troppo la groppa all'esterno. Qui sotto (foto grande), il cavallo galoppa dritto con le spalle e le anche sulla stessa linea.

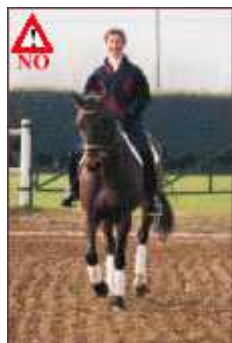


Immagine 1

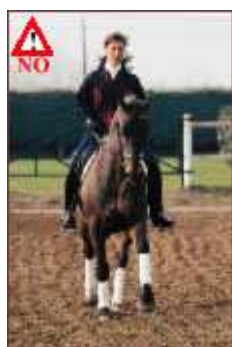


Immagine 2



Immagine 3

POCHI PASSI INDIETRO

Per migliorare la capacità del cavallo di impiegare le articolazioni degli arti posteriori (anche e grasselle), si può ricorrere a un semplice esercizio.

Si tratta di eseguire alcuni passi indietro seguiti immediatamente da una partenza al trotto riunito.

Questo esercizio, oltre a favorire l'impiego corretto dei posteriori del cavallo, contribuisce a migliorare la sua capacità di spingere in avanti.

Per essere utile, però, è importante che la transizione al trotto sia 'pulita', ossia senza neppure un piccolo accenno di passo, e che il cavallo entri immediatamente nel giusto ritmo con un buon contatto