

ACCADEMIA EQUESTRE

*Online*

# Lezione 3

# AIUTI



## Oggi vedremo i principali AIUTI e le loro varianti

Quando inizi ad andare a cavallo ti rendi conto molto presto che il tuo modo di muoverti influenza il cavallo. Lo scopo degli aiuti è proprio quello di poter usare il nostro corpo nel migliore dei modi in modo da poter avere un determinato effetto sul cavallo.

Con il tempo dovremo **intervenire sempre meno**, mentre **l'effetto sarà sempre più evidente** (tenere bene a mente questa parte - fare meno - ottenere di più!).

## CAVALIERE > AIUTI > EFFETTO SUL CAVALLO

Il cavaliere può cambiare il modo di muoversi del cavallo attraverso l'uso degli aiuti e quindi del suo corpo.

**NON** deve essere necessario **NESSUN aiuto ausiliario** per il normale lavoro in sella (tenere bene a mente! - se non è così c'è un problema!).



Gli aiuti sono quindi il nostro modo per comunicare con il cavallo. Il nostro “linguaggio”. Se usati in modo corretto, il cavallo capisce (o capisce con il tempo) cosa e quando vuoi qualcosa da lui.

I cavalli sono essere molto delicati e sensibili. L'uso degli aiuti, di conseguenza deve essere fine e delicato.

Se un cavallo non è sensibile agli aiuti, è stato reso tale dalle persone. Si pensi al fatto che un cavallo sente una mosca che si appoggia sul suo manto (tremolio).

## **CAVALLO INSENSIBILE > È STATO RESO TALE DAL CAVALIERE**

Ci sono sicuramente cavalli più carichi e altri meno, ma la differenza la fa il cavaliere e il suo modo di intervenire. Dipende da lui se il cavallo diventerà sempre meno reattivo o se manterrà la sua naturale reattività o la migliorerà quanto possibile. Il cavallo si evolve in base a quello che noi decidiamo di fare. Parleremo di reattività e di scelte giuste o sbagliate in determinate situazioni nella prossima lezione.

Il cavallo reagisce anche a minimi segnali o spostamenti del nostro peso. La cosa più importante per il cavallo (come per te) è l'**EQUILIBRIO**. Cercherà costantemente di restare nel suo equilibrio, sotto al peso del cavaliere, quindi si sposterà, tendenzialmente in direzione del tuo peso.

Se sposti il peso verso sinistra, andrà a sinistra anche il cavallo (questo è il motivo perché il cavallo va, più o meno, nella direzione in cui noi guardiamo).

Lo scopo dell'**AIUTO DEL PESO** è quindi in prima linea quello del cambio di direzione.

L'aiuto del peso serve quando per esempio si eseguono circoli o linee curve in generale o quando devi passare da un'andatura all'altra.

Qui di seguito troverai una tabella con i vari usi dell'aiuto del peso in dettaglio.

Non è indicato la variante **NEUTRA**, in cui si segue passivamente il movimento del cavallo. Questa è la variante di base, che va bene quando non è necessario uno dei seguenti interventi del peso.

# Azioni dell'aiuto del PESO



TIPO DI AIUTO	AZIONE	EFFETTO	QUANDO SI APPLICA
intervento con peso distribuito in modo equo	<ul style="list-style-type: none"><li>• bacino ruotato indietro</li><li>• contrazione muscoli addominali e dorsali inferiori</li><li>• più peso sulle ossa iliache</li><li>• busto in posizione eretta (max sulla verticale - mai dietro!)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• il seguire passivo del peso diventa azione attiva di sostegno, per qualche istante</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• transizioni</li><li>• rientrare dopo aver allungato</li><li>• alt</li><li>• mezze fermate</li></ul>
intervento unilaterale	<ul style="list-style-type: none"><li>• più peso sull'interno</li><li>• anca interna avanza</li><li>• ginocchio interno basso</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• porta il cavallo a spostarsi nella direzione del peso del cavaliere</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• esecuzione di circoli e linee curve</li><li>• galoppo</li><li>• movimenti laterali</li></ul>
intervento per alleggerire	<ul style="list-style-type: none"><li>• busto avanza leggermente</li><li>• più peso sulle staffe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• cambia la distribuzione del peso sulla schiena del cavallo</li><li>• il cavaliere segue il movimento in avanti del cavallo</li><li>• permette una maggiore libertà e mobilità della schiena del cavallo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• dopo una fase di lavoro intenso</li><li>• fase di riscaldamento</li><li>• ricerca della decontrazione</li><li>• cavalli giovani</li><li>• allungamenti</li><li>• passi indietro</li></ul>

L'**aiuto della gamba** serve soprattutto per far avanzare il cavallo. Più avanti, servirà anche per far spostare il cavallo lateralmente (per esempio nella cessione alla gamba).

### **ATTENZIONE - NOTA BENE:**

Nei movimenti laterali non va mai persa la tendenza “in avanti”. Questa deve essere sempre più importante dello spostamento laterale (70% in avanti - 30% laterale). Se viene compromessa la fluidità del movimento, ci si preoccupa prima di risolvere la questione, chiedendo meno spostamento laterale e avanzando di nuovo di più.

La gamba agisce con il polpaccio piatto, appoggiato alla pancia del cavallo.

Gli aiuti del PESO e della GAMBA sono per definizione **AIUTI IN AVANTI**.  
Come complemento a questi due aiuti abbiamo la mano, che vedremo di seguito.

# Azioni dell'aiuto della Gamba



TIPO DI AIUTO	AZIONE	EFFETTO	QUANDO SI APPLICA
in avanti	<ul style="list-style-type: none"><li>• gamba vicino al sottopancia</li><li>• si stringono i muscoli alti dietro alla gamba (femorali) in modo da far avvicinare il polpaccio al cavallo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• impulso per una maggiore spinta in avanti</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• parte delle mezze fermate</li><li>• porta il cavallo a stare più "in mano"</li><li>• raggiungimento e mantenimento del ritmo e dell'impulso in avanti</li></ul>
in avanti + laterale	<ul style="list-style-type: none"><li>• gamba esterna appena dietro alla posizione solita</li><li>• la gamba interna agisce in avanti da sola</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• il posteriore interno del cavallo avanza e si sposta lateralmente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• cessioni alla gamba</li><li>• ricerca della flessione longitudinale</li></ul>
di contenimento	<ul style="list-style-type: none"><li>• gamba esterna una mano dietro alla posizione normale</li><li>• in base alla necessità più attiva con azione in avanti o più passiva per contenere la groppa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• contiene/controlla la groppa</li><li>• aiuta la gamba interna</li><li>• fa parte dell'uso degli aiuti in diagonale</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• su tutte le linee curve</li><li>• quando si cambia direzione</li><li>• nei movimenti laterali</li><li>• nella cessione alla gamba</li></ul>

La mano viene usata sempre e soltanto in concomitanza con l'uso degli aiuti in avanti, il che potrebbe sembrare un contro senso, ma non lo è.

Con questo non voglio dire che la mano agisce contro la gamba e che si frena quando si da anche gas, ovviamente.

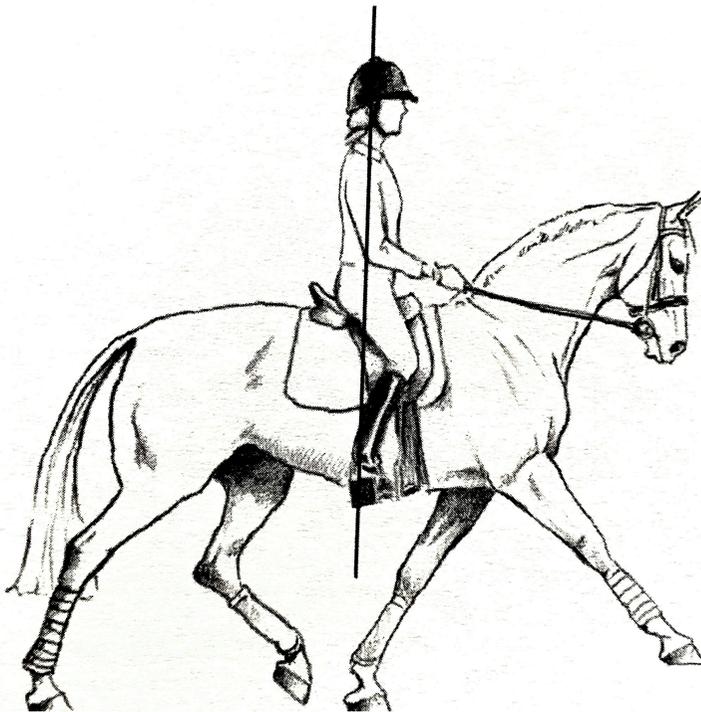
Significa che, se voglio fare un circolo, sposto prima il mio peso sulla parte interna, agisco con la gamba interna per flettere il cavallo e solo alla fine faccio la richiesta con la mano interna per impostare il cavallo sulla traiettoria del circolo.

La LUNGHEZZA DELLE REDINI è fondamentale per poter intervenire in modo preciso e delicato. Se devi muovere il braccio per riuscire ad avere un'influenza sul cavallo, significa che la redine è troppo lunga.

Le redini dovrebbero formare una linea retta dalla bocca del cavallo alla tua mano. Se questo non è il caso devi aggiustare la lunghezza delle redini.

In entrambi le immagini la lunghezza delle redini è corretta. Cambia il portamento del cavallo. Nella prima immagine (sinistra) il cavallo si “porta da solo” perché gli aiuti in avanti sono efficaci. Il cavallo sta “negli aiuti” e trova un appoggio sicuro alla mano del cavaliere.

Nella seconda immagine (destra) il peso è sulle spalle. Il cavaliere è passivo e si fa trasportare dal cavallo. L’efficacia degli aiuti non è ancora ottimale. La linea gomito, mano, bocca è interrotta. Il cavaliere potrebbe tenere meglio le mani, leggermente più alte e con il pollice a tettuccio.



L'uso degli aiuti va imparato un po' per volta. Inizialmente impari ad usare ogni aiuto in modo separato. Con il tempo sarà sempre più facile combinare l'uso di più aiuti in contemporanea, in modo che uno possa sostenere l'altro.

Come abbiamo visto nella scala di evoluzione del cavaliere l'uso combinato degli aiuti rappresenta la punta della piramide. La parte più complessa.

Se sei ancora lontano da questo punto non c'è nulla di sbagliato. Semplicemente hai ancora della strada davanti. Come tutti, in realtà.

La cosa più difficile, ma anche la più importante, è capire qual'è il giusto **TEMPISMO** e il giusto **DOSAGGIO**. Quando impari ad usare gli aiuti nel momento giusto e con la giusta intensità sei a cavallo 🤪 (questo momento non è mai definitivo - la sensibilità potrà sempre essere affinata ancora di più e ogni cavallo richiederà una revisione delle proprie capacità di dosaggio e tempismo).

Due sono le cose **FONDAMENTALI** da tenere sempre a mente:

**1** Gli aiuti in AVANTI sono sempre quelli più importanti - un cavallo che non avanza non può essere lavorato bene! Niente può funzionare.

**2** Lo scopo è quello di fare sempre meno, per ottenere sempre di più. Alla fine deve essere raggiunta l'armonia tra cavallo e cavaliere. Tutto quello che via allontana da questo, invece che avvicinarvi, è tendenzialmente sbagliato.

**Le redini devono accompagnare il cavallo nel suo movimento, mai impedirlo o mettersi contro di esso.**

Lo scopo dell'addestramento è quello di comunicare con il cavallo senza che lo si veda da fuori. Gli aiuti devono diventare invisibili, con il tempo. Allora si parla di vera equitazione ed è un piacere per gli occhi e per tutti i presenti.

Questo può accadere solo quando tutti gli aiuti collaborano in sintonia, come se fossero un'orchestra. Allora il cavallo si sente a suo agio sotto al cavaliere.

# Azioni dell'aiuto della MANO



TIPO DI AIUTO	AZIONE	EFFETTO	QUANDO SI APPLICA
mano che cede	<ul style="list-style-type: none"><li>il pugno, prima girato leggermente verso l'interno, gira verso l'esterno</li><li>la mano va in direzione della bocca del cavallo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>migliora il contatto e il cavallo impara a portarsi "da solo"</li><li>dopo una richiesta o un'azione di trattenuta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ogni volta che si fa una mezza fermata o un alt</li><li>transizioni</li><li>migliora il portamento/l'equilibrio e il contatto</li></ul>
mano che chiede	<ul style="list-style-type: none"><li>il pugno gira in dentro o viene stretto di più</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>rallenta il cavallo</li><li>sempre seguito da una cessione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>come sopra!</li></ul>
mano trattiene	<ul style="list-style-type: none"><li>la mano resiste, mentre si porta il cavallo ad appoggiarsi ad essa con l'azione della gamba</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>porta il cavallo negli aiuti</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>come sopra!</li></ul>

TIPO DI AIUTO	AZIONE	EFFETTO	QUANDO SI APPLICA
mano contiene	<ul style="list-style-type: none"> <li>la mano esterna cede e avanza tanto quanto serve per permettere la flessione richiesta dalla mano interna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>delimita la spalla esterna</li> <li>aiuta a mantenere l'imboccatura nella giusta posizione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>su linee curve</li> <li>nelle girate</li> <li>movimenti laterali</li> <li>galoppo</li> </ul>
mano indica la direzione	<ul style="list-style-type: none"> <li>la mano interna si allontana di qualche centimetro dal collo, in direzione di marcia per indicare la via al cavallo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fa girare il cavallo</li> <li>aiuta la flessione della nuca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cavalli giovani</li> <li>nelle girate</li> <li>per invitare il cavallo a distendersi</li> <li>1/2 giro sulle anche</li> </ul>

Gli aiuti ausiliari possono contribuire, ma non sostituiscono mai gli aiuti di base. Prova prima a farne a meno. Non partire dal presupposto che ce ne sia bisogno e non usare mai lo sperone o il frustino al posto dell'azione corretta degli aiuti in avanti.

Anche la voce è un aiuto in più. Molto utile soprattutto con i cavalli giovani, che collegano il lavoro fatto da terra con quello in sella proprio grazie ai comandi vocali, all'inizio. Poi però se ne fa a meno, non appena possibile.

Si prova prima con poco (lo stretto necessario). Solo se non c'è reazione si passa a insistere di più o a ricorrere al supporto di uno o più aiuti ausiliari. Sempre con l'idea di essere ben chiari in modo da poterne poi fare a meno (una volta che il cavallo ha capito).

Il frustino aiuta l'azione della gamba in avanti. Quello lungo, da dressage, agisce dietro alla gamba, mentre quello corto, da salto, agisce sulla spalla del cavallo. **Anche se non lo usi, devi essere in grado di saper montare con ogni genere di frustino (lungo o corto) e di saperlo tenere correttamente sia nella mano sinistra, che nella destra (COMPITO PER CASA!).**

Lo sperone serve per interventi precisi. Non per far andare avanti il cavallo!  
Quindi quando sentite “se va poco, serve uno sperone più lungo!” sapete di essere in presenza di una persona che non sa bene come funzionano le cose.

Solo un cavaliere con una gamba perfettamente ferma può indossare uno sperone. Questo è uno degli obiettivi (stare seduti con la gamba ben ferma) quindi viene preteso nelle riprese di dressage (sperone obbligatorio).

Devi quindi imparare a stare seduto in modo tale da poter indossare senza problemi degli speroni. Non per questo devi usarli.

Sono utili quando devi essere puntuale ed estremamente preciso, per esempio quando vuoi insegnare al cavallo un nuovo movimento laterale.

Ed ecco come va messo lo sperone.  
Non più basso o più alto e sempre parallelo al suolo o che punta leggermente verso il basso. Se punta in su può facilmente ferire cavalli con pelli sensibili.



La voce può essere attivante o calmante, in base al tono usato.

## **II RINFORZO POSITIVO**

Quando premi il cavallo con la voce o con la mano significa per lui che ha fatto bene un lavoro o che va tutto bene. Quindi il rinforzo positivo è uno strumento fondamentale nella comunicazione uomo-cavallo.

Questo tipo di gesto crea fiducia. Per essere efficace deve, però, arrivare nel momento giusto, ossia immediatamente dopo che una cosa è stata fatta bene.

Se vuoi premiarlo con una carezza, prendi le redini in una mano. Puoi accarezzarlo davanti o anche dietro alla sella.

Anche il “lasciar scorrere le redini” per la distensione (così come, in generale, ogni cessione della mano) può già contare come rinforzo positivo. Lo vedremo nello specifico, più avanti.