

Sappiamo tutti che l'equitazione è uno sport complesso e molto tecnico e soprattutto nella disciplina dello salto a ostacoli ci sono infinite variabili che vanno ad influire sul risultato del nostro percorso. Fondamentale quindi montare in maniera corretta seguendo alcune regole che possono aiutarci a evitare le barriere a terra.

## **1. Lo sguardo per terra durante l'avvicinamento dell'ostacolo**

Uno degli errori più frequenti di molti cavalieri è quello di guardare per terra durante l'avvicinamento all'ostacolo. Una visione alta e panoramica, come quella tanto elogiata da Michel Robert, può invece essere la chiave di volta per risolvere svariati problemi in equitazione. Secondo Robert, il cavallo ci porta dove guardiamo e lo sguardo rivolto per terra può provocare la sua fermata o l'errore sul salto. La posizione del cavaliere ne risente in quanto le spalle si abbassano e la schiena diventa curva, impedendogli così di proseguire in maniera corretta dopo il salto e influenzando direttamente l'andatura del proprio cavallo. La soluzione sta nel cercare un punto di riferimento oltre l'ostacolo, come per esempio un albero o l'orologio del maneggio, che possa aiutare a mantenere lo sguardo alto. L'ideale è correggersi a partire dal quotidiano lavoro in piano a casa: ogni qualvolta gli occhi iniziano a scendere al di sotto delle punte delle orecchie del nostro cavallo, cerchiamo di riportarli usando il nostro sguardo panoramico.

## **2. Tenere il respiro**

Alcuni cavalieri dimenticano di respirare mentre avvicinano l'ostacolo, andando così in una vera e propria apnea. Se osservate attentamente i loro percorsi, ve ne accorgete dal comportamento del loro cavallo, che cambia drasticamente nelle ultime 3 – 4 falcate prima della battuta: il galoppo diventa irregolare o addirittura frenetico, il cavallo è allarmato dall'atteggiamento del suo compagno che – mantenendo il respiro – gli trasmette involontariamente un segnale di allerta. Come evitare? Una respirazione corretta è questione di abitudine e di allenamento. Durante le lezioni a casa, chiedete al vostro istruttore di aiutarvi con esercizi di cavalletti e piccoli salti e cercate di fare dei profondi respiri nelle girate e

di espirare consapevolmente prima della battuta. Aiuta anche contare i tempi di galoppo a voce alta prima dei salti.

### 3. Bloccare il movimento del cavallo

Chi non conosce quella spiacevole sensazione di incomprensione con il proprio cavallo che stacca prima di quello che ci aspettavamo. Quando capita, il cavaliere rimane attaccato alla bocca dell'animale, bloccando così il suo naturale movimento basculante durante il salto. Riconoscere la distanza giusta non è sempre facile e dipende sia da quanto conosciamo i movimenti e l'andatura del nostro cavallo, sia dal nostro assetto. Per dialogare correttamente con il cavallo è fondamentale legarsi al movimento dell'animale, assecondandolo, senza generare contrasti. Per raggiungere un dialogo perfetto è molto utile seguire le fasi della formazione tedesca: il cavallo deve avere una **cadenza** regolare in tutte le andature, deve essere **sciolto** per potersi **appoggiare** sull'imboccatura (lavorando da dietro in avanti), deve avere un buon **impulso** per poter essere messo **diritto** e infine raggiungere la **riunione**.

### 4. Perdita di equilibrio

Quando il cavaliere anticipa il cavallo su un salto, buttandosi avanti con le spalle, succede l'esatto contrario della situazione descritta al punto 3. Anche qui il cavallo viene disturbato nel suo movimento e nell'equilibrio: il risultato può essere l'errore di posteriore come anche la fermata con conseguenziale caduta in avanti del cavaliere. Fondamentale instaurare un rapporto di fiducia con il proprio compagno, attendere il momento giusto, portare indietro le spalle, lo sguardo in alto e farsi portare da lui sopra il salto. Non siamo noi a dover saltare. Questa impostazione dell'assetto aiuterà anche a riprendere le redini e mettere ordine dopo il salto.

### 5. Approccio decentrato all'ostacolo

Prima di approcciare un salto è basilare avere bene in mente in che modo vogliamo farlo. Il percorso deve essere impresso nella nostra mente: la sequenza e tipologia dei salti ma soprattutto le girate che

portano ad essi. Quante volte ci si meraviglia perché il cavallo ci cade sulle spalle in una curva, perde d'impulso dopo la girata o non prosegue dritto dopo un salto. Qui alcuni consigli a riguardo.

## **6. Perdita o assenza di ritmo**

Qui torniamo all'importanza della respirazione durante il percorso. Se il cavallo perde il ritmo, si disunisce o diventa ansioso è probabile che il cavaliere sia andato in apnea. Ci sono addirittura cavalli che smettono di respirare simulando il proprio compagno di gara. Può anche essere che un cambiamento di ritmo sia dovuto al fatto di volere avvicinare un salto in maniera fin troppo precisa oppure a una mancanza di ritmo. Meglio avere un buon galoppo, senza variare troppo i tempi nelle linee e girate: questo permetterà al cavallo di regolarsi meglio e di saltare anche se la distanza viene un po' grande o vicina.

## **7. La distanza sbagliata**

Succede che il cavaliere non riesca a vedere la distanza giusta prima del salto. Per migliorare è fondamentale imparare a mantenere un buon ritmo del galoppo (vedi punto 6). Il cavaliere dovrà poi imparare a capire il ritmo del proprio cavallo. Per esercitarsi aiutano le classiche barriere a terra approximate con tempi di galoppo diversi (prima 5 poi 6 poi 7 poi 8 e di nuovo 5 tempi).

## **8. Non avere il cavallo agli aiuti nelle girate**

Se durante una girata o in una linea il cavallo sbanda la prima cosa da controllare sono gli aiuti del cavaliere. Fondamentale un assetto corretto e gli aiuti esterni, che non devono mancare mai. Il cavallo deve essere incorniciato tra gamba e redine – in questa sequenza. Se tiro il cavallo verso un salto con la redine interna, non avrà altra soluzione che sbandare all'esterno con il posteriore opposto. Potete leggere di più riguardo alla follia del concetto 'gamba interna verso redine esterna' a questo link.

## **9. Il cavallo di disunisce dopo i salti**

Se il cavallo si disunisce oppure cambia il galoppo dopo i salti è probabile che il cavaliere abbia un assetto decentrato. L'errore più frequente è quello di piegarsi verso un lato con il bacino. Esempio: l'intenzione è quella di fare ricevere il cavallo a destra dopo il salto. Succede però che rivolgiamo lo sguardo in basso a destra e il nostro busto segue questa traiettoria. Il bacino (quindi il nostro peso) si sposta a sinistra e probabilmente ci attacchiamo alla redine destra. Siamo storti e il cavallo in qualche modo si deve bilanciare e non ha altro modo di farlo che atterrare a sinistra. Soluzione: mantenere l'assetto centrato, guardare in alto a destra, tenere la redine esterna con una lieve apertura su quella interna (le mani devono essere ferme e delicate), il peso sulla staffa interna.

## **10. Irregolarità del galoppo in una linea**

Questo ultimo punto è in stretta relazione con il lavoro in piano. Il cavaliere deve essere in grado di accorciare e allungare le falcate di galoppo in ogni situazione. Spesso il problema è proprio nel ridurre le falcate di galoppo, il che durante un percorso può portare alla mancanza di controllo del cavallo. Soluzione: il lavoro in piano con barriere e cavalletti disposti a una distanza di 20 – 30 metri l'uno dall'altro in modo da permetterci di giocare un pochino con le falcate. Il senso dell'esercizio è quello di variare le falcate e avere il cavallo agli ordini. Si potrebbero approcciare per esempio le 3 barriere/cavalletti con distanze da 5 falcate lunghe e 6 falcate corte approcciandole su una linea dritta, in una girata, volta etc. Non c'è limite alla fantasia in questo esercizio, è fondamentale però lavorare il cavallo nelle linee. Un percorso montato in maniera regolare è possibile solo dal istante in cui il cavallo riesce a riprendere e allungare le falcate in qualsiasi momento.