



Disciplina Sportiva
Associata al **Coni**



MANUALE OPERATIVO DI AVVIAMENTO AL TURISMO EQUESTRE

IN SETTE UNITA' DI APPRENDIMENTO

Attraverso il manuale TRIOSI

AVVIAMENTO AL TURISMO EQUESTRE

Il **T.E.** come ciascuna delle attività equestri, richiede una propria peculiare preparazione sin dagli inizi dell'addestramento.

Per quanto riguarda il cavallo, ciò è necessario per poterne testare e sviluppare le specifiche qualità.

Al futuro cavaliere di **T.E.** occorre da subito fornire le nozioni necessarie non soltanto nell'ambiente che predilige ed in cui eserciterà lo sport prescelto, ma in quella precisa forma efficace sperimentata ed attuale che corrisponde e soddisfa le sue esigenze e le sue aspirazioni.

PREMESSA

Tutti gli esercizi, se non specificati altrimenti, sono eseguiti a cavallo in fila indiana sotto la guida di un Quadro Tecnico Federale montato o meno e, quando ritenuto necessario con l'assistenza di un suo collaboratore qualificato anch'esso montato od a terra

I Quadri Tecnici Federali deputati alla formazione del Cavaliere di **T. E.** sono:

- Accompagnatore Escursionista
- Guida
- Randonneur
- Gran Randonneur
- Maitre Randonneur

Essi si potranno avvalere della collaborazioni di persone con competenze specifiche

LEGENDA

E = Equilibrio

M = Movimento

D = Direzione

TABELLA DELLE FALCATE

Falcate	Lunghezza minima	Lunghezza massima
1	3 m	4,5 m
2	7 m	8 m
3	10 m	11 m
4	12 m	15 m
5	16 m	19 m
6	20m	23 m
7	24 m	26 m

CONOSCENZE TEORICO PRATICHE UNITA' 1%7

TECNICA EQUESTRE

Alt cavallo piazzato
Assetto contatto appoggio
Uso mani gambe redini
Lavoro di base in maneggio
Passo
Trotto
Galoppo giusto falso rovescio
Transizioni a salire e a scendere
Cambiamenti tagliate
Circoli volte
Cambiamenti a mezza volta
Lavoro su barriere a terra passo trotto galoppo
Trotto con cambiamento diagonale
Lavoro in campagna

CULTURA EQUESTRE

Presentazione Federazione
Presentazione patenti e brevetti
Discipline equestri
Codice della strada
Manuale Operativo Turismo Equestre in 7 Unità di Apprendimento
Comportamento in un raduno e in viaggio (importanza di essere un buon cavaliere escursionista)
Norme che regolano lo svolgimento di raduni e gare
Manuale Operativo di TREC CROSS Monta da Lavoro in 7 Livelli (importanza del TREC)
Regolamenti TREC –Cross – Monta da lavoro
Primo soccorso umano
Equitazione moderna, Caprilli
Bardatura: selle, testiere, imboccature, martingale, redini ritorno, redini elastiche, coperte sottosella (vari tipi, come funzionano, utilizzo)
Protezioni da lavoro, fasce da lavoro
Protezioni da viaggio
Coperte da scuderia
Protezione e cura dei finimenti cuoio e acciaio
Selleria disposizione cura pulizia
Scuderie: box poste lettiera
Governo della mano prima del lavoro e dopo (come si esegue e quali strumenti)
Mettere sella testiera protezioni
Togliere sella testiera protezioni
Andature (PTG, franchezza, ritmo, regolarità, cadenza, difetti di andature, distanze coperte, velocità al PTG)
Equitazione (assetto, aiuti primari e secondari, uso mani e gambe e coordinazione)
Importanza del lavoro in piano
Maneggio (come è fatto, misure, lettere, regole di maneggio)
Figure di maneggio (come dove e perché si eseguono)

VETERINARIA

Storia del cavallo
Morfologia tipi
Mantelli colori
Segni particolari balzane liste
Parti del corpo
Apparato scheletrico problemi malattie
Apparato muscolare problemi malattie
Apparato digestivo problemi malattie
Apparato respiratorio problemi malattie
Apparato circolatorio problemi malattie
Testa denti
Arti tare lesioni
Zoccoli tare lesioni
Mascalcia tipi di ferri, chiodi tipi di ferrature ramponi attrezzatura
Appiombi
Vizi redibitori
Alimentazione cibo liquidi
Piante tossiche
Composizione alimenti

TOPOGRAFIA

Significato di Topografia
Rappresentazione grafica del globo
Che cosa è una carta
A cosa serve
Varie carte
Scale (rapporto metrico carta-terreno)
Colori
Segni convenzionali
Curve di livello
La legenda
Reticolo
Nord: della carta, magnetico e geografico
Punti cardinali
Il Nord come trovarlo
Il sole dove si alza, dove tramonta
Bussola (cosa è, principio di funzionamento, uso, tipo)
Altimetro (cosa è, principio di funzionamento, uso, tipi)
GPS (Global Positioning System) (cosa è, principio di funzionamento, uso, tipi)
Angoli Azimut
Orientare una carta
Comprendere la rappresentazione degli elementi visibili e dei rilievi (curve di livello)
Calcolo della velocità, dei tempi e della distanza (padronanza di queste tre nozioni)

PRIMA UNITA' DI APPRENDIMENTO

Finalità:

Essere capaci di procedere al passo ed in fila indiana per un breve percorso esterno al campo recintato ed arrestarsi.

Confidenza

Fase fondamentale dell'istruzione ove l'allievo ha imparato ad avvicinarsi al cavallo con serenità e rispetto, a conoscerne le andature e a ricercare gli equilibri che gli sono indispensabili per stare in sella.

Responsabilizzazione

Corretto atteggiamento dell'allievo che ha compreso le esigenze del suo cavallo, ha imparato ad occuparsene e a prepararlo per la lezione, conosce la bardatura e sa come metterla correttamente.

Cavallo fermo:

- **E** Scoprire il proprio equilibrio in sella

Passo:

- **E** Scoprire il proprio equilibrio seduti
- **M** partire al passo
- **M** Fermarsi

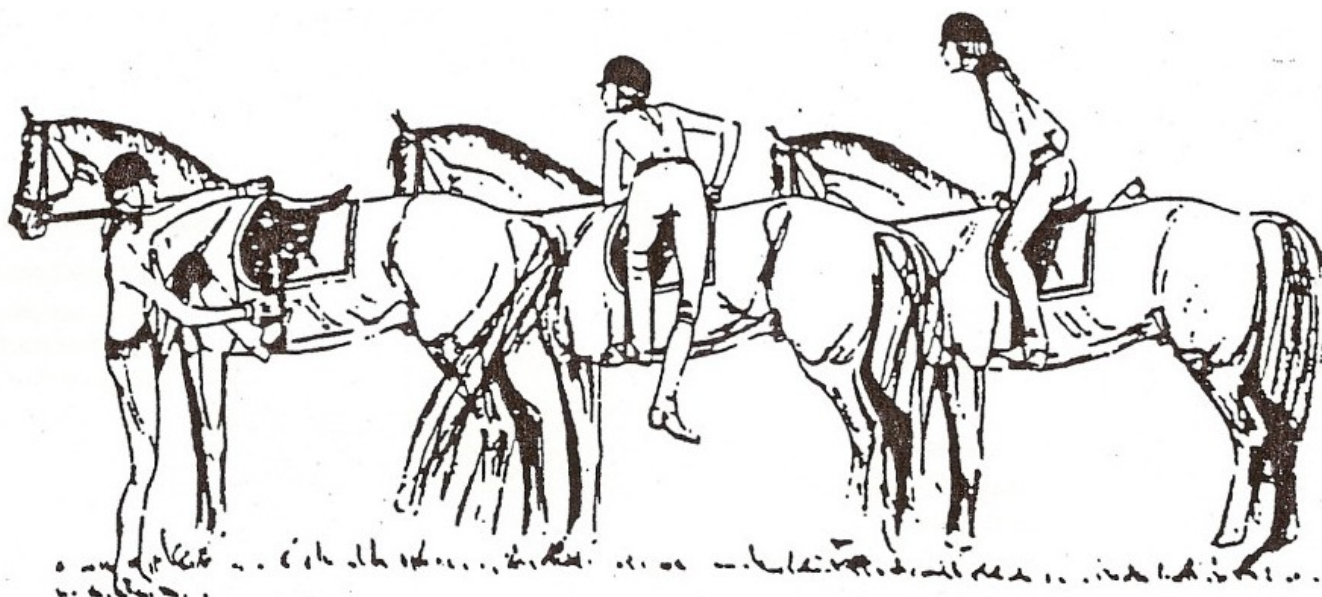
Topografia ed orientamento

La Carta

- Che cosa è una carta
- A cosa serve
- Spostarsi in uno spazio conosciuto con l'aiuto di una planimetria semplice (ad esempio pianta del centro ippico)
- Ridisegnare a mano la pianta del centro ippico

Conoscenza del territorio

Riconoscere da fotografie 2 alberi, 2 piante con fiori, due animali selvatici, a seconda della regione. Citare almeno due mestieri legati al cavallo.



ESERCITARSI ALLA PRIMA UNITA' DI APPRENDIMENTO

1. Avvicinarsi correttamente al cavallo;
2. Tipologia della sella: caratteristiche essenziali del tipo prescelto;
3. Abbigliamento consigliato, caratteristiche e motivi: pantaloni e copricapo;
4. Abbassare le staffe e proporzionare la lunghezza degli staffili;
5. Riferimento alla lunghezza degli staffili con quella dell'avambraccio;
6. Capezza e longhina, oggetti fondamentali per il T.E.: necessità di disporre in ogni momento;
7. I tanti tipi ed i materiali diversi per capezze e longine;
8. Dove e come si può sistemare la capezza quando si monta a cavallo;
9. Salire a cavallo: metodi in caso di terreno regolare ed in piano;
10. Come salire in sella da sinistra, con vantaggio;
11. Una volta in sella come eseguire la verifica della corretta lunghezza degli staffili;
12. Appropriarsi della posizione ottimale del ginocchio sul quartiere della sella;
13. Sperimentare la pressione del piede sulle staffe a gamba distesa;
14. Valutare il distacco del sedere dal seggio a gamba distesa;
15. Appropriarsi della propria posizione in sella; movimenti corretti e sensazioni fisiche corrispondenti;
16. Ipotesi di posizione perfetta: busto eretto, sensazione della testa mantenuta più alta possibile, reni in avanti, spalle aperte, sguardo dritto avanti;
17. Scoprire come si tengono le redini in mano: riferimento a bicchieri con gambo, pieni e mantenuti dritti;
18. Sperimentare la posizione delle dita con le redini in mano: le unghie che si guardano strusciando appena il collo del cavallo;
19. Quali sono i movimenti corretti delle mani e degli avambracci, gomiti aderenti al corpo: sensazioni corrispondenti;
20. importanza del proprio posizionamento in fila indiana;
21. Fare attenzione al rapporto iniziale tra cavalli;
22. Vista ed odorato: conoscenza, diffidenza, amicizia, aggressività tra cavalli;
23. La giusta distanza evita incidenti;
24. Scoprire quale è l'ordine per la partenza al passo: azione delle gambe, avanzamento delle mani;
25. Scoprire come trasmettere al cavallo l'ordine di fermarsi: redini che trattengono e busto dritto;
26. Conoscenza e partecipazione: dare e ricevere notizie, informazioni ed avvertenze sul percorso che si andrà a compiere;
27. Esercitarsi nel guardare sempre avanti;
28. Abituarsi a rimanere vigili ed osservare quanto accade intorno a se ed agli altri;
29. Scoprire il movimento per scendere da cavallo da sinistra, in caso di terreno irregolare ed in piano;
30. Alzare le staffe, come e perché.
31. Importanza di tenere sempre in mano le redini fino alla sistemazione finale del cavallo;
32. Abbigliamento ed accessori: stivali, stivaletti, scarponcini, gambali, ghette, quali, come, perché;
33. Scoprire il movimento più veloce e corretto per mettere le redini ai lati del collo del cavallo;
34. Scoprire come fare il controllo della tensione del sottopancia con le dita: sensazioni per giudicarla;
35. Verificare un sistema di autocontrollo della propria posizione in sella: alzarsi sulle staffe e quindi risedersi senza spostare ginocchio e piede.

***A PROGRAMMA ATTUATO IL QUADRO TECNICO CERTIFICA
L'IDONEITA' AL PASSAGGIO ALLA SUCCESSIVA UNITA'***

SECONDA UNITA' DI APPRENDIMENTO

Finalità

Essere capaci di procedere, al passo ed in fila indiana lungo un percorso esterno al campo recintato. Compiere ampie curve, arrestarsi e ripartire al passo al comando

Cavallo fermo:

- E Scoprire il proprio equilibrio in sella
- E Scoprire il proprio equilibrio sollevati sulle staffe
-

Passo:

- E Scoprire il proprio equilibrio seduti
- M Sperimentare la partenza al passo
- M Mantenere il passo
- D eseguire curve larghe

Trotto:

- E Scoprire il proprio equilibrio al trotto leggeroi
- M partire al trotto
- M Tornare al passo

Topografia ed orientamento

Le carte

- La legenda (diversi colori)
- Il Nord come trovarlo

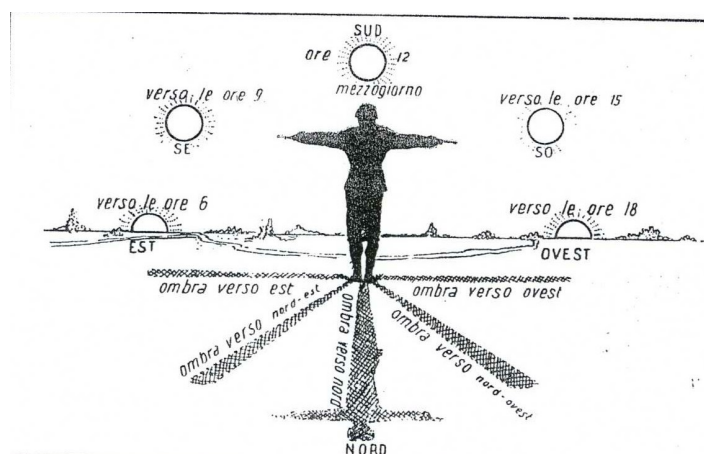
Il territorio:

- Orientarsi con una pianta semplice entro uno spazio conosciuto (es. pianta delle scuderie, del campo ...)
- Il sole dove si alza, dove tramonta

Nozioni sull'ambiente

Riconoscere da fotografie 5 alberi, 5 piante da fiore, 5 animali selvatici (a seconda della regione)

Citare due mestieri connessi ad animali diversi dal cavallo



ESERCITARSI ALLA SECONDA UNITA' DI APPRENDIMENTO

1. Scoprire come fare da soli una verifica visiva della propria posizione in sella: verticale tra le punte del ginocchio e del piede;
2. Sperimentare come fare la correzione della lunghezza delle staffe stando in sella;
3. Mantenere la distanza tra cavalli in fila indiana: importanza di conservarla sempre;
4. Verificare che per mantenere la distanza occorre mantenere costante la propria attenzione;
5. Esercitarsi a mantenere la giusta lunghezza delle redini: verificare spesso la posizione delle mani;
6. Scoprire come giudicare la corretta posizione delle mani e delle braccia quando si esercita un movimento di trazione sulle redini;
7. Scoprire le sensazioni che si provano attraverso le redini;
8. Esercitarsi nel limitare sempre la tensione sulle redini al minimo valore necessario;
9. Al passo esercitarsi a mantenere costante la tensione delle redini seguendo il movimento della bocca del cavallo (immagine dell'elastico o del filo di seta);
10. Sperimentare le azioni necessarie ad evitare, al passo, l'oscillazione dall'alto in basso delle redini;
11. Al passo esercitarsi a lasciare e ritrovare con disinvoltura la posizione delle mani sulle redini;
12. Al passo abituarsi a mantenere l'andatura costante con l'assistenza delle gambe;
13. Sperimentare nelle dita il ritmico movimento contenuto di mani e braccia;
14. Sperimentare la sensazione delle braccia che cadono naturalmente ai lati del busto sino ai gomiti, che restano in ogni situazione, aderenti al busto stesso;
15. Nell'eseguire una curva ampia al passo, provare la sensazione di rallentare il movimento della mano interna rispetto all'arco esercitando una graduale trazione sulla redine;
16. Nel girare esercitarsi a mantenere entrambe le redini aderenti al collo, ciascuna nella propria tensione;
17. Nel girare ricordarsi di guardare sempre nella nuova direzione scoprire come il busto segue naturalmente il movimento e facilita la curva;
18. Scoprire come partire al trotto: azioni delle gambe, alleggerimento delle mani, costante contatto con la bocca del cavallo;
19. Nel partire al trotto esercitarsi alla graduazione delle azioni delle gambe, con pressione crescente dei polpacci, poi il movimento dei talloni;
20. Non rimanere sorpresi quando inizia il movimento del trotto;
21. Al trotto, rendersi conto del ritmo oscillante dal basso in alto impresso alla sella ed esercitarsi a valutarne l'ampiezza;
22. Al trotto, apprezzare la necessità di spostare leggermente in avanti le spalle seguendo con il corpo il ritmo del movimento;
23. Al trotto, apprezzare quanto il cavallo interpreti come segnale di accelerazione, lo spostamento del busto in avanti;
24. Al trotto, esercitarsi a contenere il movimento di tutto il proprio corpo, riducendolo allo stretto indispensabile e mantenerlo ordinato e composto;
25. Per eseguire il trotto leggero esercitarsi ad interrompere il movimento sussultorio del trotto con leggera e ritmica pressione sulle staffe per dimezzare la sua frequenza;
26. Al trotto esercitarsi ad aspettare, senza irrigidirsi, che sia il movimento della sella a dare il tempo, senza preoccuparsi di precederlo;
27. Al trotto leggero scoprire il modo di sollevarsi ritmicamente, seguendo il movimento del trotto senza spingersi in alto appoggiando troppo sulle staffe;
28. Durante la transizione dal trotto al passo esercitarsi a sentire una progressiva sensazione di trazione sulle redini, uguale per ciascuna mano;
29. Nel preparare la transizione dal trotto al passo capire l'importanza di raddrizzare il busto e diminuire i movimenti del corpo;
30. Nel fermarsi dal passo sentire il vantaggio di non portare in avanti le spalle trattenendo gradualmente le redini sino ad arrestarsi completamente;
31. Sperimentare i movimenti più semplici e naturali per togliere le redini dal collo del cavallo;

32. Convincersi della utilità, una volta scesi dal cavallo, di togliere le redini dal collo del cavallo al più presto;
33. Prima di togliere le staffe, sperimentare che il braccio sinistro infilato tra le due redini che restano affibbate, dà la garanzia che il cavallo non si allontani per un qualsivoglia motivo;
34. Per camminare con il cavallo a mano abituarsi a prendere le redini sempre in uno stesso modo: uno di questi vuole la mano sinistra sulla fibbia, la destra 20/30 cm dall'imboccatura;
35. Mantenere il cavallo a mano alla propria destra, con la sua testa all'altezza e poco dietro, del proprio corpo;
36. Nel condurre il cavallo a mano guardare avanti e tenere il gomito destro allargato verso il cavallo per avvertire i suoi imprevisti spostamenti;
37. Durante l'escursione a cavallo esercitarsi a giudicare i diversi tipi di sentieri e le loro diverse superfici;
38. Esercitarsi a riconoscere le diverse recinzioni dei terreni agricoli;
39. Accessori ed aiuti: il frustino, quale e quando;
40. Imboccature: il filetto, azione sulle barre.

***A PROGRAMMA ATTUATO IL QUADRO TECNICO CERTIFICA
L'IDONEITA' AL PASSAGGIO ALLA SUCCESSIVA UNITA'***

TERZA UNITA' DI APPRENDIMENTO

Finalità

Essere capaci di procedere al passo, di modificare l'andatura e di fermarsi in uno spazio prefissato.

Compiere brevi tratti al trotto leggero, tornare la passo, arrestarsi e ripartire al trotto.

Cavallo fermo:

- **E** Scoprire il proprio equilibrio sollevati sulle staffe

Passo:

- **E** Sperimentare il proprio equilibrio sollevati sulle staffe
- **E** Ricercare il proprio equilibrio durante la transizione al trotto
- **M** Modificare l'andatura
- **M** Arrestarsi entro uno spazio prefissato

Trotto:

- **E** Sperimentare il proprio equilibrio al trotto leggero
- **M** Ricercare il proprio equilibrio durante la transizione al passo
- **M** Sperimentare la partenza al trotto
- **D** eseguire curve larghe

Galoppo:

- **E** Scoprire il proprio equilibrio al galoppo
- **M** partire al galoppo
- **M** Tornare al trotto

Topografia ed orientamento

Le carte:

- Orientare la carta servendosi di riferimenti visibili (costruzioni, vegetazione ...)

Il territorio:

- Prendere atto dei rilievi e della vegetazione

La bussola:

- Presentazione e descrizione
- A cosa serve

Conoscenza del territorio:

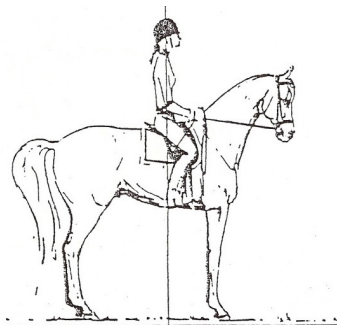
Avvicinamento alla fauna selvatica

Segni della sua presenza: -pascolo, -escrementi, -orme

(da adattare alla regione)

Nozioni sul comportamento del cavaliere per il rispetto del territorio

Citare tre mestieri legati alla lavorazione del legname.



ESERCITARSI ALLA TERZA UNITA' DI APPRENDIMENTO

1. I movimenti per infilare le redini negli anelli dell'eventuale martingala;
2. Il sottosella, i diversi tipi: quando e perché;
3. Controllare la posizione del sottosella;
4. Esercitarsi a salire in sella da sinistra con vantaggio sempre più basso;
5. Esercitarsi a confermare la propria corretta posizione alzandosi sulle staffe con le ginocchia ben piazzate nei quartieri della sella;
6. Provare l'utilità di rimanere 5 secondi, senza l'aiuto delle redini o di appoggio sul collo del cavallo, con talloni più bassi della suola;
7. Sperimentare l'utilità dell'esercizio del risedersi lentamente, con busto eretto, senza modificare la posizione delle gambe dal ginocchio in giù;
8. Scoprire quali sono i movimenti degli arti del cavallo al passo;
9. Al asso abitarsi ad osservare, senza distrarsi dal contorno, la conformazione del terreno che calpesterà il cavallo;
10. Esercitarsi al passo a tenere occasionalmente le due redini in una sola mano;
11. Sperimentare il movimento di togliere un piede dalla staffa, distendere la gamba e riprendere successivamente la staffa;
12. Al passo controllare la facilità di potersi, in ogni momento, sollevare molto rapidamente sulle staffe: in caso contrario correggere l'assetto;
13. Esercitarsi a rimanere sollevati stringendo le ginocchia e spingendo in basso i talloni;
14. Comprendere che il potersi sempre sollevare su staffe e ginocchia, equivale ad indipendenza dalla sella e quindi alla continua sicurezza del proprio equilibrio in ogni situazione;
15. Sperimentare la propria capacità di aumentare l'andatura stringendo le gambe, con i polpacci aderenti al costato del cavallo;
16. Se occorre un maggiore stimolo, raggiungere il costato con i talloni;
17. Nel rallentare l'andatura al passo agendo sulle redini, rimanere con i polpacci accostati ed evitare che l'ordine sia interpretato come un arresto;
18. Con l'aumento della velocità del passo, scoprire la necessità di aumentare il movimento delle mani per seguire la bocca del cavallo mantenendo costante la tensione delle redini;
19. Sperimentare l'arresto entro uno spazio prefissato, valutando il più tempestivamente possibile la posizione e la distanza del punto ove arrestarsi;
20. Alt, significa sempre un arresto assoluto;
21. Le redini non debbono esercitare alcuna azione una volta ottenuto l'arresto;
22. Scoprire che il tempo di arresto, nel caso generale non deve essere inferiore ai 4 secondi per ottenere un completo equilibrio di tutto il corpo del cavallo;
23. Nel rallentare il passo sino all'arresto, esercitarsi ad un'azione delle redini che, sin dall'inizio dell'azione, deve essere progressiva e continua;
24. Esercitarsi a capire in anticipo la situazione ed il momento, in cui il cavallo esegue la transizione dal passo al trotto;
25. Evitare di sollevarsi dalla sella prima che il cavallo si muova la trotto;
26. Non farsi sorprendere dall'aumento di velocità nel passaggio al trotto e non farsi spostare il busto all'indietro;
27. In occasione della transizione dal passo al trotto, apprezzare l'utilità di inclinare in avanti il busto, un istante prima che cambi l'andatura;
28. Scoprire che, nel movimento al trotto, il collo del cavallo il collo del cavallo rimane di lunghezza pressoché costante e di conseguenza anche le mani rimangono piuttosto ferme;
29. Esercitarsi ad evitare, anche al trotto, movimenti inutili del proprio corpo;
30. Al trotto, scoprire l'utilità dell'esercizio di sollevarsi distaccandosi dalla sella il meno possibile;
31. Per eseguire curve larghe al trotto, esercitarsi ad esercitare una trazione proporzionata e continua sulla redine interna alla curva che si vuole eseguire;
32. Anche nel girare al trotto esercitarsi a mantenere sempre le redini a contatto con il collo del cavallo;
33. Guardare dritto nella direzione del punto ove finirà la curva e lasciar seguire naturalmente al busto il movimento della testa;

34. Modificare l'azione sulle redini ancor prima della fine esatta della curva che si vuole eseguire;
35. Esercitarsi ad eseguire movimenti in curva approfittando di particolarità del terreno: alberi, grossi massi, rilievi, siepi, etc...;
36. Scoprire come, per facilitare la curva al trotto, risulti efficace il fermare la gamba interna appoggiandola al costato vicino al sottopancia;
37. Se il cavallo rallenta l'andatura in curva preferire l'azione della gamba e poi del tallone esterni;
38. Esercitarsi a capire in anticipo la situazione ed il momento in cui il cavallo eseguirà la transizione dal trotto al passo;
39. non farsi sorprendere dalla diminuzione di velocità nella transizione dal trotto al passo per non spostare il busto in avanti;
40. In occasione della transizione dal trotto al passo spostare indietro il busto per riprendere la posizione del passo, un istante prima che diminuisca l'andatura;
41. Al trotto esercitarsi a lasciare e ritrovare con disinvoltura la posizione delle mani sulle redini;
42. Sperimentare le azioni delle gambe e delle mani per partire dal trotto al galoppo;
43. Scoprire la distensione del collo del cavallo al momento della transizione al galoppo;
44. Effettuando la transizione dal trotto al galoppo, esercitarsi a mantenere costante il contatto con la bocca della nuova andatura;
45. Nella partenza al galoppo graduare le azioni delle gambe: pressione crescente dei polpacci, movimento dei talloni;
46. Sperimentare, nel momento della transizione al galoppo, l'utilità di spostare più in avanti le spalle e del sollevarsi leggermente sulla sella agendo su staffe e ginocchia;
47. Scoprire i diversi modi di smontare da cavallo in un terreno regolare e pianeggiante;
48. una volta scesi da cavallo sperimentare il modo per sollevare il piede anteriore sinistro;
49. Scoprire la conformazione della suola del piede;
50. scoprire come pietre di una certa dimensione possano incastrarsi nel fettone o tra ferro ed unghia e causare sensazioni dolorose;
51. scoprire con quanti chiodi si fissa un ferro;
52. Abituarsi a maneggiare capezza e longhina;
53. Con il cavallo a mano, eseguire una curva larga a sinistra;
54. Accessori ed aiuti: gli speroni, quali e quando, i diversi tipi;
55. Imboccatura a filetto: diversi tipi di ferri e di snodi, quando e perché

***A PROGRAMMA ATTUATO IL QUADRO TECNICO CERTIFICA
L'IDONEITA' AL PASSAGGIO ALLA SUCCESSIVA UNITA'***

QUARTA UNITA' DI APPRENDIMENTO

Finalità

Essere capaci di procedere al passo, di compiere una serie di curve alle due mani.
Al trotto leggero essere capaci di dirigere il proprio cavallo eseguendo curve larghe.
Dal trotto partire al galoppo e mantenerlo per tratti di almeno 30 metri.
Passare al trotto, arrestarsi

Cavallo fermo:

- **E** Confermare il proprio equilibrio sollevati sulle staffe

Passo:

- **E** Sperimentare il proprio equilibrio sollevati sulle staffe
- **D** Compiere una serie di curve alle due mani

Trotto:

- **E** Ricercare il proprio equilibrio al trotto leggero
- **E** Sperimentare il proprio equilibrio al trotto seduto
- **E** Sperimentare il proprio equilibrio nella transizione al galoppo
- **M** Fermarsi
- **D** compiere curve larghe al trotto leggero

Galoppo:

- **E** Ricercare il proprio equilibrio al galoppo leggero
- **M** partire e mantener il galoppo
- **M** Ricercare il proprio equilibrio nella transizione al trotto
- **M** Fermarsi

Topografia ed orientamento

Le carte:

- Comprendere il significato di scala e saper calcolare una distanza
- Riconoscere i principali elementi visibili della legenda e saperli identificare sulla carta (corsi d'acqua, diversi tipi di strade, case...)
- Orientare la carta servendosi della bussola
- Comprendere la rappresentazione dei rilievi (curve di livello)
- I due differenti tipi di Nord: magnetico e geografico

Il territorio:

- Sapersi muovere su brevi distanze ed in uno spazio conosciuto seguendo una carta e con l'aiuto della bussola (saper orientare la carta)

Conoscenza del territorio

Conoscere e riconoscere 5 piante tossiche

I grandi animali (cervo, capriolo, camoscio, cinghiale) conoscenza sommaria (habitat, abitudini, alimentazione) particolarità, riconoscerne il sesso, comportamento sociale, riproduzione
L'uomo, la sua evoluzione ed i suoi spostamenti dalla preistoria ad oggi.



ESERCITARSI ALLA QUARTA UNITA' DI APPRENDIMENTO

1. esercitarsi a riconoscere nei campi le diverse coltivazioni agricole;
2. Salire in sella da sinistra senza vantaggio: diverse situazioni in campagna e relativi metodi;
3. Alzandosi sulle staffe, paragonare il proprio equilibrio a quello del funambolo con i pesi più bassi della fune;
4. Abituarsi ad osservare, con la coda dell'occhio, il movimento al passo degli anteriori del proprio cavallo;
5. Esercitarsi a riconoscere, dal movimento della sella, la posizione degli anteriori del proprio cavallo;
6. Esercitarsi a notare alcuni dettagli del terreno immediatamente avanti al cavallo;
7. Sperimentare al passo la propria capacità di sollevarsi sulle staffe, senza cercare appoggio sulla sella o sulle redini;
8. Esercitarsi a togliere al passo entrambi i piedi dalle staffe, allungare verso il basso le gambe e riprendere le staffe;
9. Nell'eseguire una curva, sperimentare la propria capacità di valutare le distanze e passare il più vicino ad elementi naturali disposti sul percorso;
10. Nel passare al passo molto vicino ad un ostacolo alto (albero, picchetto alto, pilastro etc...) sperimentare l'utilità di appoggiarvi la mano per prevenire un possibile urto al ginocchio;
11. Nell'eseguire una curva sperimentare le azioni per prevenire il rallentamento dell'andatura;
12. Mentre si compie una curva, sperimentare l'influenza dell'inclinazione del busto verso l'interno sulla facilità dell'esecuzione;
13. Nell'effettuare una curva al passo, sperimentare quanto possa aiutare il mantenere la redine esterna sensibilmente appoggiata sull'incollatura;
14. Al passo, approfittare di curve successive alla mano diversa per meglio apprezzare le variazioni di equilibrio ed i relativi effetti;
15. Nell'effettuare una curva al passo, sperimentare la sinergia delle azioni: sguardo, busto, gamba interna, redine interna e redine esterna;
16. Il movimento degli arti del cavallo al trotto;
17. Al trotto leggero scoprire quale sia il minimo del proprio sollevarsi sulla sella;
18. Al trotto leggero scoprire e controllare la propria inclinazione in avanti del busto;
19. Al trotto esercitarsi ad osservare il movimento alternativo degli anteriori;
20. Al trotto leggero esercitarsi a battere la sella per due o più tempi di trotto successivi e riprendere poi il ritmo normale;
21. Al trotto esercitarsi a tenere occasionalmente le due redini in una mano sola;
22. Sperimentare la situazione di lunghezza, di durata e di gradualità dell'azione sempre proporzionata, continua e progressiva, necessaria per il passaggio completo dal trotto all'arresto completo;
23. Al trotto leggero sperimentare la forza minima sulla redine interna per eseguire una curva di largo raggio;
24. Nell'eseguire larghe curve al trotto leggero sperimentare l'effetto e la sinergia delle diverse azioni da compiere, redine interna, redine esterna, gamba interna e posizione del busto;
25. Abituarsi ad eseguire le curve di largo raggio esattamente come sono state previste, definendole con precisione ed evitando di chiuderle;
26. Confermare la coordinazione delle azioni alla partenza al galoppo esercitandosi a prevedere il momento esatto della transizione dal trotto al galoppo;
27. Scoprire ed apprezzare la necessità di controllare il cavallo al momento della transizione in modo che non acceleri l'andatura;
28. nel partire al galoppo riconoscere l'eventuale necessità di opporre, tramite le redini, una resistenza decisa, mai però violenta, nel caso che il cavallo abbia una azione eccessiva in avanti;
29. Essere preparati e sperimentare le azioni necessarie ad assistere il cavallo nel caso rallenti sotto cadenza l'azione di galoppo;
30. Provare la sensazione del distaccarsi sensibilmente dalla sella aumentando l'appoggio sulle staffe e la pressione sulle ginocchia;

31. Al galoppo sollevato, valutare l'importanza sull'equilibrio della posizione dei piedi e del busto;
32. Al galoppo, sperimentare l'azione di una trazione leggera e regolare, mantenendo costantemente tese le redini;
33. A galoppo, esercitarsi a seguire la bocca con il movimento sempre composto delle mani;
34. Esercitarsi ad osservare, anche al galoppo, la conformazione del terreno che verrà calpestato;
35. Esercitarsi a vedere in anticipo oggetti pericolosi per il passaggio di cavalli: vetri, fili spinati, oggetti di ferro, etc..;
36. Sperimentare l'intensità dell'azione di contenimento delle redini per ottenere una transizione progressiva e regolare al trotto;
37. Sperimentare la propria capacità di osservare al galoppo il movimento degli anteriori;
38. Sperimentare la propria sensibilità di prevedere esattamente il momento in cui avverrà la transizione dal galoppo al trotto;
39. Prepararsi a non farsi sorprendere dalla transizione dal galoppo al trotto per non spostare in avanti il busto;
40. Sperimentare la gradualità, l'intensità, la modulazione e la durata delle azioni occorrenti per compiere l'intera transizione dal galoppo all'alt;
41. Esercitarsi a valutare l'importanza della variazione della posizione del busto durante la transizione dal galoppo all'alt;
42. Sperimentare le diverse situazioni di atteggiamenti e di serenità del cavallo al termine dell'intera transizione dal galoppo all'alt;
43. Scesi a terra da sinistra, sperimentare i movimenti necessari per sollevare il piede destro del cavallo senza lasciare le redini;
44. Con il cavallo a mano esercitarsi a compiere una curva ampia a destra.

***A PROGRAMMA ATTUATO IL QUADRO TECNICO CERTIFICA
L'IDONEITA' AL PASSAGGIO ALLA SUCCESSIVA UNITA'***

QUINTA UNITA' DI APPRENDIMENTO

Finalità

Essere capaci di procedere al passo, di modificare la posizione del busto in rapporto a particolari situazioni del percorso (rami bassi, barriere a terra isolate...).

Al trotto saper variare l'andatura ed eseguire una serie di curve alle due mani.

Al galoppo saper affrontare brevi tratti in salita.

Passo:

- **E** Sperimentare il proprio equilibrio in particolari situazioni di percorso (salita, discesa, rami bassi...).

Trotto:

- **E** Sperimentare il proprio equilibrio sollevati sulle staffe
- **E** Ricercare il proprio equilibrio al trotto seduto
- **M** Variare l'andatura al trotto.
- **M** Fermarsi entro uno spazio prefissato
- **D** eseguire una serie di curve alle due mani al trotto leggero

Galoppo:

- **E** Sperimentare il proprio equilibrio al galoppo seduto
- **E** Sperimentare il proprio equilibrio sollevati sulle staffe.
- **D** Eseguire curve larghe.

Topografia ed orientamento

Il territorio (prova pratica):

- Essere capace di seguire un itinerario semplice tracciato su una carta
- Prova pratica a piedi: 3000 m con 4/5 punti di controllo

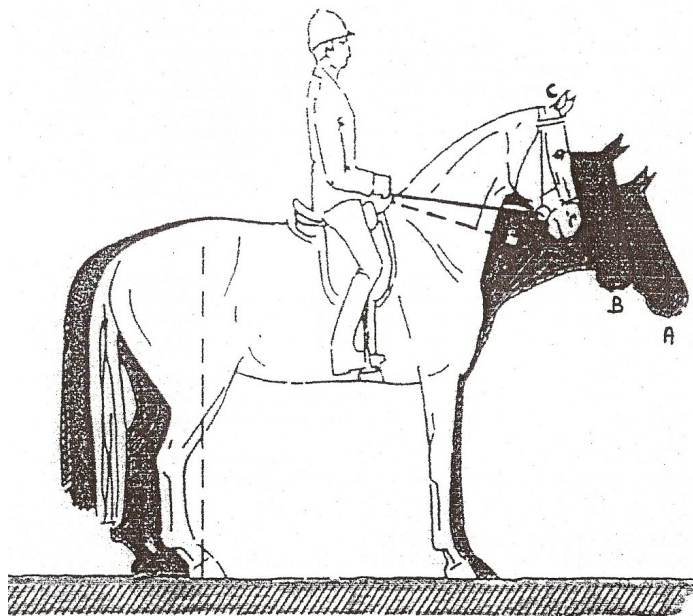
Conoscenza del territorio

Riconoscere 10 alberi od arbusti, 8 piante con fiore, 8 animali selvatici, 8 uccelli (a seconda della regione)

Conoscere le principali colture che esistono in Italia (cereali per produzione olearia, foraggiere...)

Inquinamento. Effetti tossici sull'uomo, sul cavallo, su animali e vegetali in genere (concimi, pesticidi, prodotti a base di ormoni)

Citare e descrivere due mestieri connessi con l'agricoltura e conoscere il loro impatto sul territorio.



A: cavallo in atteggiamento naturale **B:** cavallo che si appoggia al ferro **C:** cavallo in posizione corretta

ESERCITARSI ALLA QUINTA UNITA' DI APPRENDIMENTO

1. Legare il cavallo: sperimentare l'importanza di eseguire un nodo rapido, sicuro e di facile apertura;
2. Al passo confermare il proprio equilibrio sollevati sulle staffe, con diverse posizioni del busto;
3. Al passo e sollevati sulle staffe scoprire l'importanza di mantenere sempre la gamba in posizione corretta ed i talloni bassi;
4. Scoprire al passo il proprio equilibrio abbassando il busto n occasione di passaggi sotto фонде, arbusti e rami bassi;
5. Esercitarsi a giudicare in anticipo posizione e caratteristiche di rami ed arbusti che obbligano ad inclinare in avanti il busto per evitarli;
6. Sperimentare i modi migliori per evitare di essere offesi da spine;
7. Sperimentare necessità e modi per proteggere il viso da fronde e remi senza dover chiudere gli occhi;
8. Abituarsi a spostare rami che ostacolano il passaggio senza danneggiare chi segue;
9. Esercitarsi a scegliere in anticipo i passaggi più agevoli per non eseguire bruschi interventi;
10. Lungo sentieri con superficie sassosa, esercitarsi a giudicare quali siano le pietre meno adatte al passaggio di cavalli;
11. Lungo sentieri con superficie irregolare, esercitarsi a giudicare quali siano le conformazioni del terreno meno adatte l passaggio di cavalli;
12. Esercitarsi a riconoscere le diverse fasi delle coltivazioni agricole;
13. Riconoscere gli appezzamenti agricoli ove è consentito entrare;
14. Scoprire come e quando il passaggio di cavalli non danneggia le coltivazioni;
15. Scoprire i diversi tipi di chiusura di campi coltivati;
16. Riconoscere la necessità di richiudere sempre dopo il passaggio dei passi che si sono aperti;
17. Al trotto sperimentare la propria capacità di togliere alternativamente un piede dalla staffa, allungare la gamba e riprendere la staffa;
18. Scoprire l'equilibrio dell'assetto con il busto in avanti, quando si percorrono tratti in salita;
19. n salita al passo esercitarsi a proporzionare il movimento in avanti del busto alla pendenza del tracciato;
20. Esercitarsi in salita al passo a non variare la trazione trasmessa con le redini;
21. Al passo scoprire la tendenza del cavallo ad affrontare brevi tratti in salita di sensibile pendenza ad andature superiori;
22. Sperimentare le azioni eventualmente necessarie per mantenere al passo il cavallo anche su brevi tratti in salita di accentuata pendenza;
23. in discesa, al passo, scoprire il proprio equilibrio senza spostare all'indietro la posizione del busto;
24. al passo esercitarsi a mantenere la posizione corretta delle gambe e dei talloni percorrendo tratti sia in salita che in discesa;
25. Al trotto, sperimentare il proprio equilibrio sollevati sulle staffe;
26. Al trotto, esercitarsi a rimanere sollevati sulle staffe per tratti sempre più lunghi;
27. Al trotto leggero esercitarsi a riconoscere la posizione degli anteriori dal movimento della sella e dalle variazioni del proprio equilibrio;
28. Scoprire il proprio equilibrio al trotto seduto, senza sollevarsi, battendo la sella ad ogni tempo di trotto;
29. Al trotto seduto sperimentare la posizione di rilassato ammorbidimento delle gambe, dalle anche in giù;
30. Al trotto, scoprire l'accelerazione dell'andatura come effetto della pressione dei polpacci sul costato del cavallo e dell'eventuale azione dei talloni;
31. Per aumentare l'andatura al trotto leggero sperimentare anche l'utilità di inclinare leggermente le spalle in avanti;
32. Mentre si accelera l'andatura del trotto, sperimentare l'allungamento dell'incollatura e la necessità di seguirne il movimento avanzando le mani;
33. Nell'eseguire la transizione dal trotto allungato al trotto di cadenza, sperimentare l'effetto delle azioni di contenimento esercitate con le redini, e scoprire l'importanza di rallentare i movimenti

- del proprio corpo;
34. Per rallentare l'andatura del trotto sperimentare anche l'utilità di spostare leggermente indietro le spalle;
 35. Sperimentare le azioni per fermarsi da trotto entro uno spazio prefissato;
 36. Esercitarsi al trotto a valutare la propria velocità e la distanza dal punto ove si decide di fermarsi;
 37. Scoprire l'importanza della graduazione della coordinazione delle azioni e della propria continua concentrazione per ottenere dal trotto, l'arresto nel punto esatto;
 38. Nell'eseguire curve a trotto alla due mani, sperimentare l'alternativo effetto della graduale trazione della redine interna, e dell'appoggio sia della redine esterna che della gamba interna;
 39. Confermare il proprio equilibrio al trotto seguendo l'alternarsi delle direzioni di marcia con lo sguardo e con il busto;
 40. Sperimentare i diversi interventi delle gambe per evitare il rallentamento di andatura mentre si eseguono al trotto curve a mani alterne;
 41. Scoprire quali sono i movimenti degli arti del cavallo al galoppo;
 42. Al galoppo sperimentare le azioni su staffe e ginocchia necessarie a sollevarsi dalla sella;
 43. Scoprire l'importanza della posizione del busto e dei piedi per rimanere sollevati dalla sella per almeno 6 falcate;
 44. Nel galoppo sollevato sulle staffe, scoprire la sensazione di indipendenza dal movimento del cavallo;
 45. Al galoppo cadenzato sperimentare le azioni necessarie per mantenere costante il contatto con la sella e per realizzare quindi l'assetto di galoppo seduto;
 46. Al galoppo seduto sperimentare la sensazione di rilassato ammorbidimento delle gambe, dalle anche in giù;
 47. Sperimentare al galoppo le azioni necessarie ad eseguire una traiettoria di larga curvatura;
 48. Nell'eseguire una traiettoria curva al galoppo sperimentare la particolare necessità di mantenere costanti le azioni di mani e gambe;
 49. Al galoppo esercitarsi a riconoscere il diverso movimento degli anteriori dal movimento del cavallo e della sella;

***A PROGRAMMA ATTUATO IL QUADRO TECNICO CERTIFICA
L'IDONEITA' AL PASSAGGIO ALLA SUCCESSIVA UNITA'***

SESTA UNITA' DI APPRENDIMENTO

Finalità

Essere capaci di procedere al passo, di variare le andature per brevi tratti successivi riconoscendo, per ciascuna cadenza, la rispettiva velocità.

Fermarsi.

Al trotto saper modificare la posizione del busto in accordo con eventuali situazioni particolari.

Trotto:

- **E** Ricercare il proprio equilibrio in particolari situazioni di percorso (salita, discesa, rami bassi...).
- **E** Ricercare il proprio equilibrio nei cambiamenti di cadenza
- **D** eseguire una serie di curve alle due mani al trotto seduto

Galoppo:

- **E** Sperimentare il proprio equilibrio su brevi tratti in salita.
- **M** Sperimentare il proprio equilibrio nelle transizioni al trotto..
- **M** Fermarsi entro uno spazio prefissato.

Topografia ed orientamento

Le carte:

- Angoli di direzione e di marcia /azimut)
- Commentare un itinerario tracciato su una carta (distanze, dislivelli, vegetazione, costruzioni ...)

Il territorio (prova pratica):

- P.O.R. su 4000m con 5 passaggi obbligati e 3 calcoli di azimut

Conoscenza del territorio

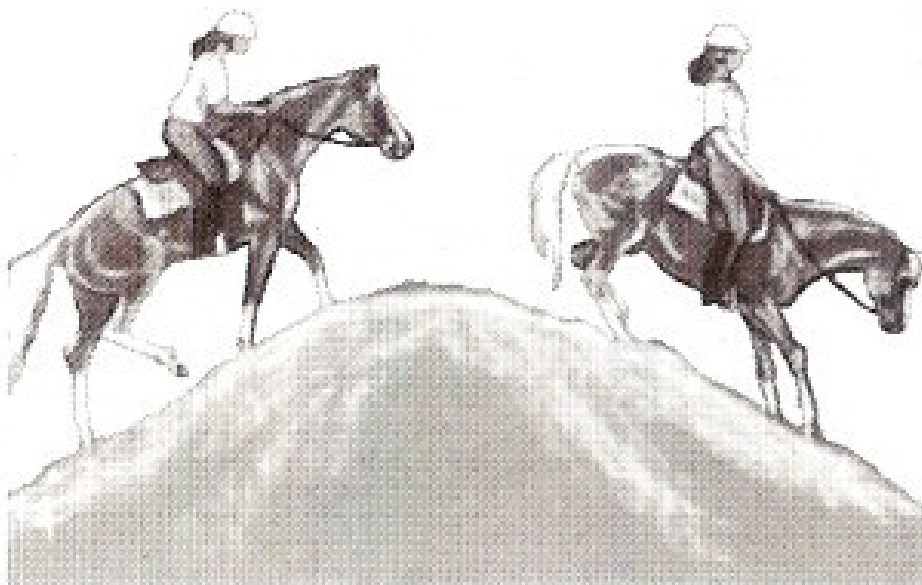
Ambienti diversi: loro peculiarità (pianura, montagna, litorale)

Riconoscere da fotografia 12 alberi od arbusti, 12 piante con fiore, 10 animali selvatici, 10 uccelli (a seconda della regione)

Nozioni sull'ecosistema e delle catene alimentari

I diversi tipi di inquinamento

L'uomo e la sua abitazione, costruzioni, urbanizzazione e conseguenze per il territorio



ESERCITARSI ALLA SESTA UNITA' DI APPRENDIMENTO

1. Con il cavallo a mano, compiere al passo un percorso con curve alle due mani;
2. una volta scesi e legato il cavallo, sperimentare il modo di sollevare alternativamente i piedi posteriori del cavallo;
3. Scoprire i differenti modi in cui si comportano i diversi cavalli quando bevono;
4. Scoprire i diversi modi per aprire, da avallo, i cancelli a seconda del loro tipo;
5. Esercitarsi a smontare da cavallo anche senza utilizzare posizioni favorevoli;
6. Sperimentare al passo la propria coordinazione nell'alternarsi delle azioni necessarie per aumentare e diminuire l'andatura più volte consecutivamente;
7. Sperimentare le azioni necessarie perché il passo corto non sia un'andatura rilassata e spenta;
8. Scoprire e giudicare le velocità del proprio cavallo al passo corto ed al passo allungato;
9. Al passo sperimentare, ad ogni variazione di andatura, la conseguente variazione dell'ampiezza del movimento degli arti del cavallo e la modifica del suo atteggiamento;
10. Al passo, scoprire la sensazione di impulso ed elasticità che ci può trasmettere il movimento del cavallo;
11. Verificare l'utilità della transizione dal passo al trotto, di battere la sella per i primi tre tempi per confermare il proprio equilibrio nella nuova andatura;
12. Sperimentare la propria capacità di conoscere quale anteriore il cavallo poggia in terra quando si batte la sella al trotto leggero;
13. Scoprire al trotto le diverse situazioni di equilibrio mentre si abbassa il busto in occasione di passaggi sotto fronde, arbusti o rami bassi;
14. Al trotto esercitarsi a riconoscere con anticipo quelle difficoltà che consigliano la transizione al passo;
15. Nei tratti in salita al trotto ricercare quella giusta inclinazione in avanti del busto che consente il corretto equilibrio;
16. In salite sensibili da percorrere al trotto sperimentare l'utilità di compierle al trotto seduto per contribuire all'equilibrio del cavallo;
17. Sperimentare le azioni necessarie perché il trotto corto non sia un'andatura rilassata e spenta;
18. Sperimentare al trotto la propria coordinazione nell'alternarsi delle azioni necessarie per aumentare e diminuire l'andatura più volte consecutive;
19. Al trotto, sperimentare le azioni necessarie a non subire modifiche di assetto nelle transizioni di andatura;
20. Scoprire e giudicare le velocità del proprio cavallo al trotto corto e al trotto allungato;
21. Al trotto sperimentare, ad ogni variazione di andatura, la conseguente variazione dell'ampiezza del movimento degli arti del cavallo e la modifica del suo atteggiamento;
22. Al trotto leggero, scoprire la sensazione di impulso ed elasticità che ci può trasmettere il movimento del cavallo;
23. Al trotto leggero, per rallentare la cadenza, sperimentare anche l'utilità di ritardare il contatto con la sella;
24. Al trotto leggero, per accelerare la cadenza, sperimentare anche l'utilità di prolungare il periodo in cui si è sollevati dalla sella;
25. Scoprire come al trotto seduto si possa più agevolmente seguire una traiettoria curva accentuata e molto precisa;
26. Scoprire come al trotto seduto diventino più evidenti le modifiche di movimenti e di equilibrio durante il cambiamento di traiettoria tra due curve di mano opposta;
27. Per qualunque andatura del trotto scoprire la diversità di movimenti di cavalli diversi;
28. Nell'affrontare una salita breve ed accentuata al galoppo, sperimentare come il cavallo tenda ad accelerare l'andatura;
29. Nell'affrontare una salita breve ed accentuata al galoppo scoprire la difficoltà di mantenere costante la tensione delle redini;
30. Scoprire l'utilità di raddrizzare il busto, spostando indietro le spalle, per facilitare la transizione dal galoppo al trotto;
31. Nel predisporre alla transizione di galoppo al trotto, scoprire e coordinare l'effetto delle azioni

- di contenimento (redini e gambe);
32. Sperimentare la progressione occorrente nelle azioni di contenimento per eseguire gradualmente l'intera transizione dal galoppo al trotto;
 33. scoprire come diminuire l'azione di contenimento perché, una volta eseguita la transizione dal galoppo, si rimanga al trotto di cadenza;
 34. sperimentare l'utilità dell'azione delle gambe perché il cavallo, nella transizione dal galoppo al trotto, non rallenti ulteriormente mettendosi al passo;
 35. Per arrestarsi completamente a partire dal galoppo scoprire l'importanza di prefissare in anticipo e con esattezza lo spazio in cui deve essere compiuta l'intera transizione;
 36. Esercitarsi affinché l'azione completa per arrestarsi, a partire dal galoppo, termini cedendo le redini al cavallo immobile;
 37. Durante e dopo un'escursione scoprire quando, quanto e come fare bere i cavalli;
 38. Una volta scesi e legato il cavallo, sperimentare come pulire gli zoccoli con il nettapiedi;
 39. Esercitarsi a giudicare lo stato dei chiodi e le condizioni della ferratura;

***A PROGRAMMA ATTUATO IL QUADRO TECNICO CERTIFICA
L'IDONEITA' AL PASSAGGIO ALLA SUCCESSIVA UNITA'***

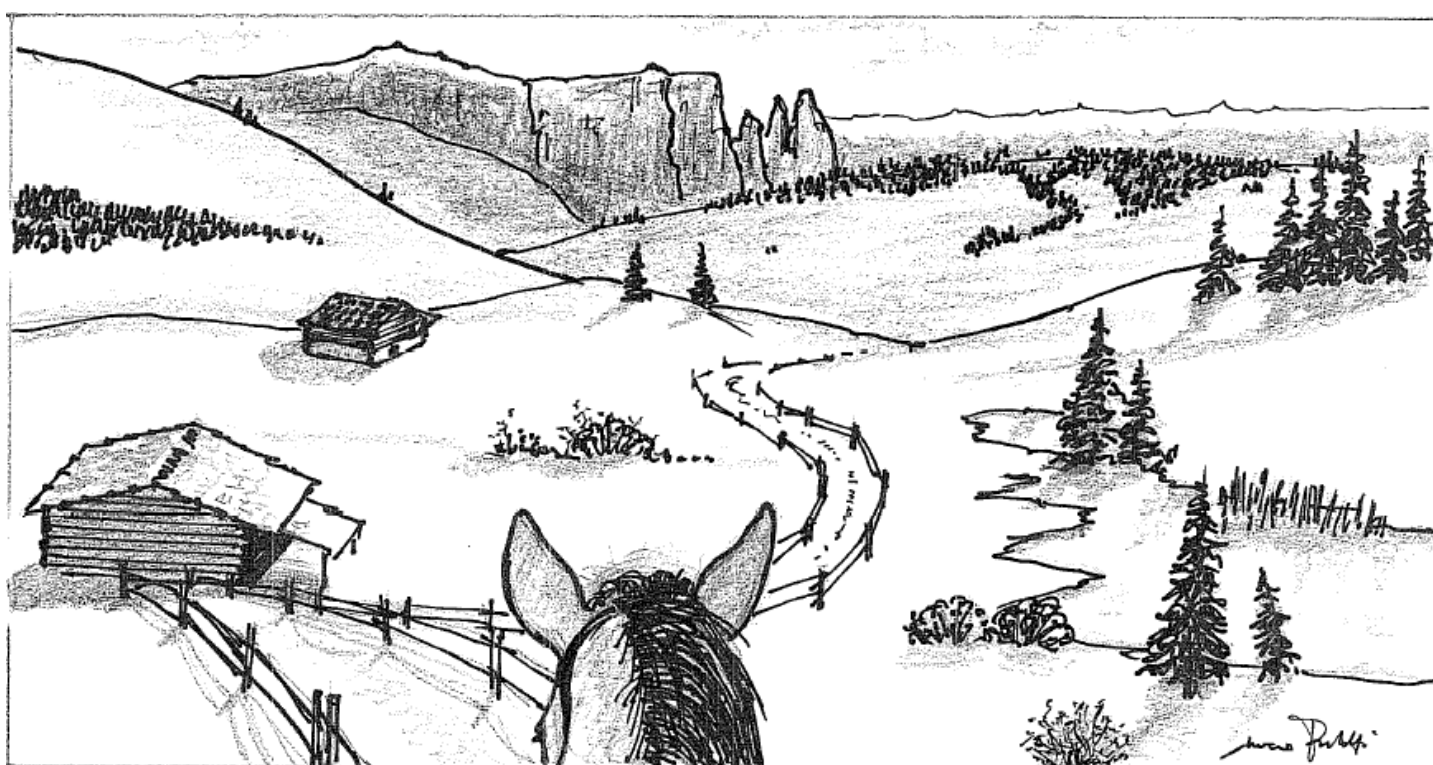
SETTIMA UNITA' DI APPRENDIMENTO

Isolatamente essere capaci di eseguire movimenti prestabiliti alle tre andature.

Saper scendere da cavallo e risalire senza vantaggio, condurre il cavallo a mano, legarlo ad una staccionata.

Scoprire che per eseguire individualmente movimenti alle diverse andature siano necessarie concentrazione, attenzione e decisione maggiore di quelle che occorrono per il lavoro in sezione

Organizzare, in collaborazione con il Quadro Tecnico, una escursione di un giorno.

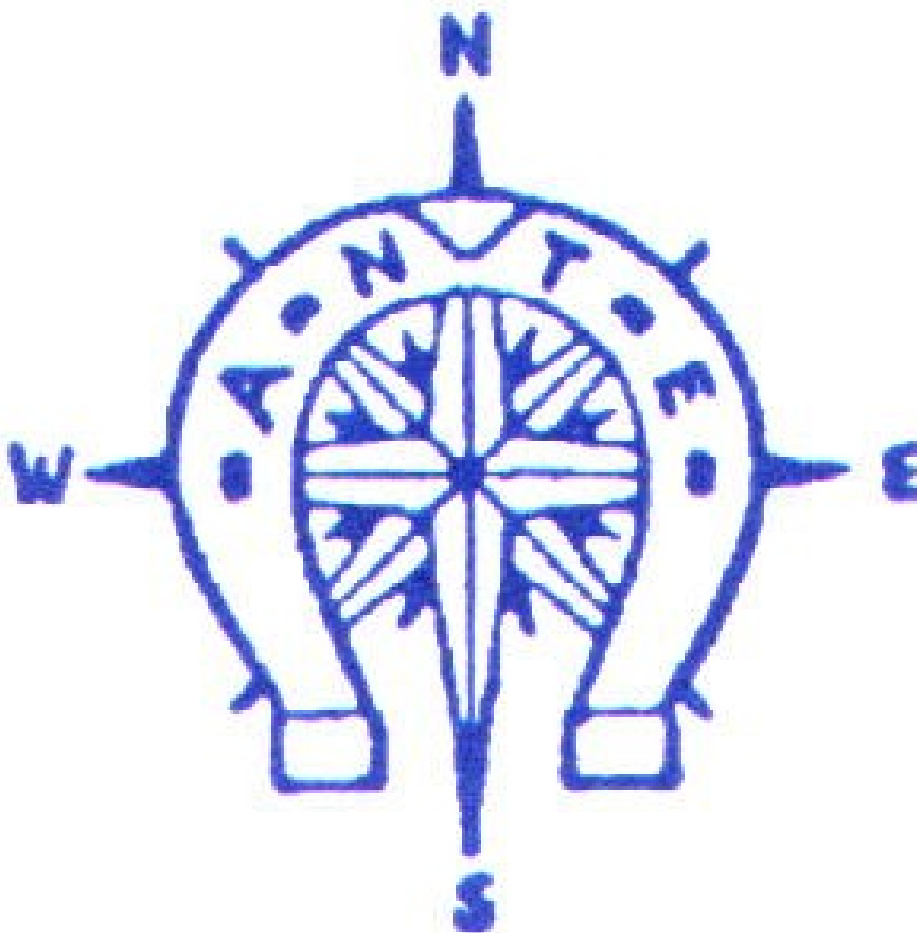


A PROGRAMMA ATTUATO IL QUADRO TECNICO CERTIFICA IL SUPERAMENTO DELLA SETTIMA UNITA' DI APPRENDIMENTO.

SI CONCLUDE IL PERCORSO PREVISTO DA QUESTO MANUALE MA LA FORMAZIONE DI UN CAVALIERE DI TURISMO EQUESTRE NON FINISCE QUI.

CON L'AIUTO DELLA FEDERAZIONE ALTRI E IMPORTANTI TRAGUARDI SONO POSSIBILI.

FITETREC-ANTE
Foro Italice - Largo Lauro de Bosis 15
00194 ROMA
Tel 0632650231
Fax 0632650230
www.fitetrec-ante.it



*Aggiornato al 01/01/2010
da CAPITANELLI ROBERTO con la collaborazione di MEZZACASA EMILIO*

E' vietata ogni riproduzione, parziale e/o totale di questo manuale con qualsiasi mezzo. Serve l'autorizzazione della FITETREC-ANTE