

# Manual de Equitação da Federação Paulista de Hipismo

Texto: Enio Monte

Ilustrações: Cavani Rosas





Enio Monte, o grande criador da raça Brasileiro de Hipismo e incansável incentivador do desenvolvimento do hipismo no Brasil, reuniu na literatura especializada internacional os principais tópicos do ensino da equitação.

Amparado pelas ilustrações do artista Cavani Rosas, o texto oferece aos amantes do cavalo respostas às suas dúvidas mais cotidianas e explicações técnicas da origem de vários problemas enfrentados para se alcançar o necessário entrosamento com o cavalo.

Com a iniciativa da edição deste Manual de Equitação a Federação Paulista de Hipismo procura atender aos anseios dos instrutores e alunos de Equitação Fundamental empenhados no aprimoramento do esporte.

Apoio:



ISBN 978-85-65049-00-9



9 788565 049009



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE HIPISMO

Gestão 2010/2011

Presidente: Eduardo Pires do Rio Caldeira  
Vice-Presidente: José Batista Filho  
Diretora Tesoureira: Marina Pires do Rio Caldeira  
Diretora de Salto: Karina Ivone Comastri Smith  
Diretor Adjunto de Salto: Marcelo Blessmann  
Diretora de Adestramento: Sandra Andrea Smith de Oliveira Martins  
Diretor de Volteio: Maria Candida de Lima Carvalho Giugni  
Diretor de Enduro: Paulo Roberto Maria Velzi  
Diretor de CCE: Staffan Martendal  
Diretor de Equitação Fundamental: José Batista Filho  
Diretor de Cavalos Novos: Sergino Ribeiro de Mendonça Neto  
Assessoria de Imprensa: Carola May

## Conselho Fiscal Membros Efetivos

Carlos Alberto Safatle  
Renato de Moraes Dantas  
William Pereira

## Conselho Fiscal Suplentes

Carlos Butori  
Raul Gomide de Andrade Filho  
Raul Lara Campos

Manual  
de  
Equitação  
da

Federação Paulista de Hipismo

Texto: Enio Monte

Ilustrações: Cavani Rosas

2011



© Federação Paulista de Hipismo  
Texto: Enio Monte  
Ilustrações: Cavani Rosas  
Edição: Marina Pires do Rio Caldeira  
Revisão: Maria Dolores  
Projeto gráfico e editoração eletrônica: Maria Amélia de Azevedo

Parte do texto deste manual foi divulgada originalmente pela Associação Brasileira de Criadores de Cavalos de Hipismo - ABCCH.

Este manual pode ser reproduzido no todo ou em parte, desde que não haja fins comerciais e que seja respeitada a indicação da fonte.

O texto completo encontra-se disponível para download no site da Federação Paulista de Hipismo - [www.fph.com.br](http://www.fph.com.br)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Monte, Enio  
Manual de equitação da Federação Paulista de  
Hipismo / texto Enio Monte ; ilustrações Cavani  
Rosas. -- 1. ed. -- São Paulo : Federação Paulista  
de Hipismo, 2011.

Bibliografia.

1. Cavalos 2. Equitação 3. Hipismo - Brasil  
I. Rosas, Cavani. II. Título.

11-10290

CDD-798.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Equitação : Esporte 798.2  
2. Hipismo : Esporte 798.2

# Apresentação

A Federação Paulista de Hipismo (FPH) apresenta o seu Manual de Equitação. Essa obra, inédita nos 71 anos da entidade, resulta da combinação do desejo e da boa vontade.

Iniciei minha vida no hipismo em 1970, junto com minha irmã, na escolinha da Sociedade Hípica Paulista. Àquela época, o único material didático em português disponível era o “Manual Prático de Equitação”, do mestre Jorge Leal Furtado Coelho, a quem tive o privilégio de ver montar e ensinar vários alunos.

Ao longo desses quarenta anos, pudemos observar grandes mudanças no nosso esporte, como o aumento expressivo do número de escolas de equitação e de praticantes do hipismo. No entanto, ainda são escassos materiais didáticos para os instrutores e atletas iniciantes no esporte.

A diretoria da FPH assumiu o compromisso de incentivar as escolas filiadas, abrir as portas da Federação para escolas que não estavam filiadas e incentivar a melhora da qualidade do ensino da equitação. Nesse sentido, em 2010 a FPH implantou o julgamento técnico em provas do calendário da Equitação Fundamental, com grande sucesso. A FPH também vem realizando cursos periódicos de capacitação de instrutores de equitação.

Com a distribuição gratuita deste livro para os alunos e professores das escolas de Equitação Fundamental, oferecemos mais uma ferramenta para o aprimoramento do ensino da Equitação. O Manual também estará disponível para download no site da FPH, tornando-se, assim, acessível a qualquer praticante do hipismo.

Vontade é parte importante, mas a boa vontade é essencial. Conviver com o Dr. Enio Monte é aprender sobre cavalos, sua paixão pelos animais e sua vontade inextinguível de ver o hipismo se desenvolver sob todos seus aspectos nos fazem a ele recorrer para ideias e opiniões. Entre estas ideias estava já bastante avançada a edição deste Manual. E, nesse momento, sua boa vontade se escancarou.

Foram 18 meses de idas e vindas de textos e ilustrações revisados e atualizados, não só por ele, mas também pelo grande artista plástico Cavani Rosas, amante do hipismo por via transversa. Casado com Tracy Williams, grande amazona da Sociedade Hípica Paulista, até hoje presença eventual nos concursos, Cavani e o Dr. Enio mantiveram diversos encontros e desceram aos menores detalhes até completaram este trabalho.

Pronto o trabalho de criação, de novo a boa vontade se manifesta e permite que possamos distribuir gratuitamente este material aos alunos de Escolas de Equitação. A Suzano Papel e Celulose e a Prol Indústria Gráfica, através de sua divisão Prol Alternativa, entram em cena e a eles aqui expressamos nossa gratidão.

Espero que esta seja a primeira publicação de uma série, e que nossos leitores, alunos de escolas de equitação, professores ou apenas amantes do hipismo e do cavalo possam aproveitar a obra.

Eduardo Pires do Rio Caldeira  
Presidente da FPH



# Prefácio

O presente manual, seguindo os princípios clássicos das escolas de cavalaria da Europa, acompanha o extraordinário desenvolvimento do hipismo nas últimas décadas, definindo e regulando o que de novo foi confirmado pela experiência. Limita-se a ordenar os novos ensinamentos dispersos com o fim de criar uma unidade de doutrina na instrução equestre elementar.

Enio Monte





# Sumário

<b>Apresentação</b>	<b>3</b>
<b>Prefácio</b>	<b>5</b>
<b>Introdução</b>	<b>9</b>
<b>1 – Nomenclaturas</b>	<b>11</b>
Cavalo – Arreios desportivos – Embocaduras – Cabeçadas – Equipamentos de proteção	
<b>2 – Método natural de treinamento</b>	<b>29</b>
Roteiro de introdução – Embridar e enfrear – Encilhar – Condução à mão – Montar - Desmontar	
<b>3 – Preparação atlética do cavaleiro</b>	<b>37</b>
Exercícios a pé – Exercícios no manequim	
<b>4 – Princípios básicos de montaria</b>	<b>47</b>
Posição clássica – Estribos – Pernas – Joelhos – Coxas – Assento – Tronco – Cabeça – Ombros – Braços – Antebraços – Mãos – Modo de segurar as rédeas	
<b>5 – Equilíbrio do cavalo</b>	<b>57</b>
Centro de gravidade do cavalo – Do conjunto – Posições do cavaleiro: clássica – assento leve, livre e profundo	
<b>6 - Estudo preliminar das ajudas</b>	<b>65</b>
Ação das mãos – Pernas – Peso do corpo – Ajudas secundárias	
<b>7 – Condução do cavalo</b>	<b>73</b>
Rédeas diretas – Rédeas de abertura – Rédeas contrárias	
Andaduras: passo – trote – galope	
Exercícios a cavalo: exercícios visando à posição – exercícios das articulações – exercícios de ligações ao movimento - exercícios de condução no picadeiro - exterior	
<b>8 – Efeito das rédeas - pernas isoladas – peso do corpo</b>	<b>101</b>
<b>9 – Trabalho em duas pistas</b>	<b>111</b>
Cessão à perna – Espádua adentro – Apoio - Rotações	
<b>10 – Equitação secundária</b>	<b>121</b>
Assimetria da coluna vertebral	
<b>Bibliografia</b>	<b>131</b>



# Introdução

A equitação é um dos esportes mais completos, pois proporciona ao homem a perfeita harmonia no desenvolvimento do corpo e do espírito. A equitação dá ao corpo força e flexibilidade. Como elemento de formação moral, desenvolve:

- Espírito de decisão e iniciativa;
- Confiança e tenacidade;
- Perseverança e calma;
- Domínio de si, modelando a personalidade;
- Hábito de dirigir, submeter e aprender cada vez mais.

Por sua nobreza, o cavalo permite uma atividade esportiva em harmonia com a idade e as condições físicas de cada um, desde o adestramento, saltos de obstáculos, enduro, equitação de trabalho, volteio, passeios ou equoterapia, todos de hábitos saudáveis com normas exemplares.

De acordo com as exigências da instrução equestre nos seus diferentes graus, a equitação divide-se em:

- Equitação elementar;
- Equitação secundária;
- Equitação superior.

**Equitação elementar** – Destina-se especialmente aos principiantes. Unifica as bases da instrução equestre para o perfeito entrosamento do aluno com o cavalo e dos princípios básicos para montaria e condução do cavalo.

**Equitação secundária** – Destina-se à especialização dos cavaleiros no adestramento e nos princípios básicos para o salto e concurso completo de equitação.

**Equitação superior** – Destina-se ao aperfeiçoamento dos cavaleiros que pretendem atingir aptidão equestre especial nos mais altos graus do adestramento e alta escola.

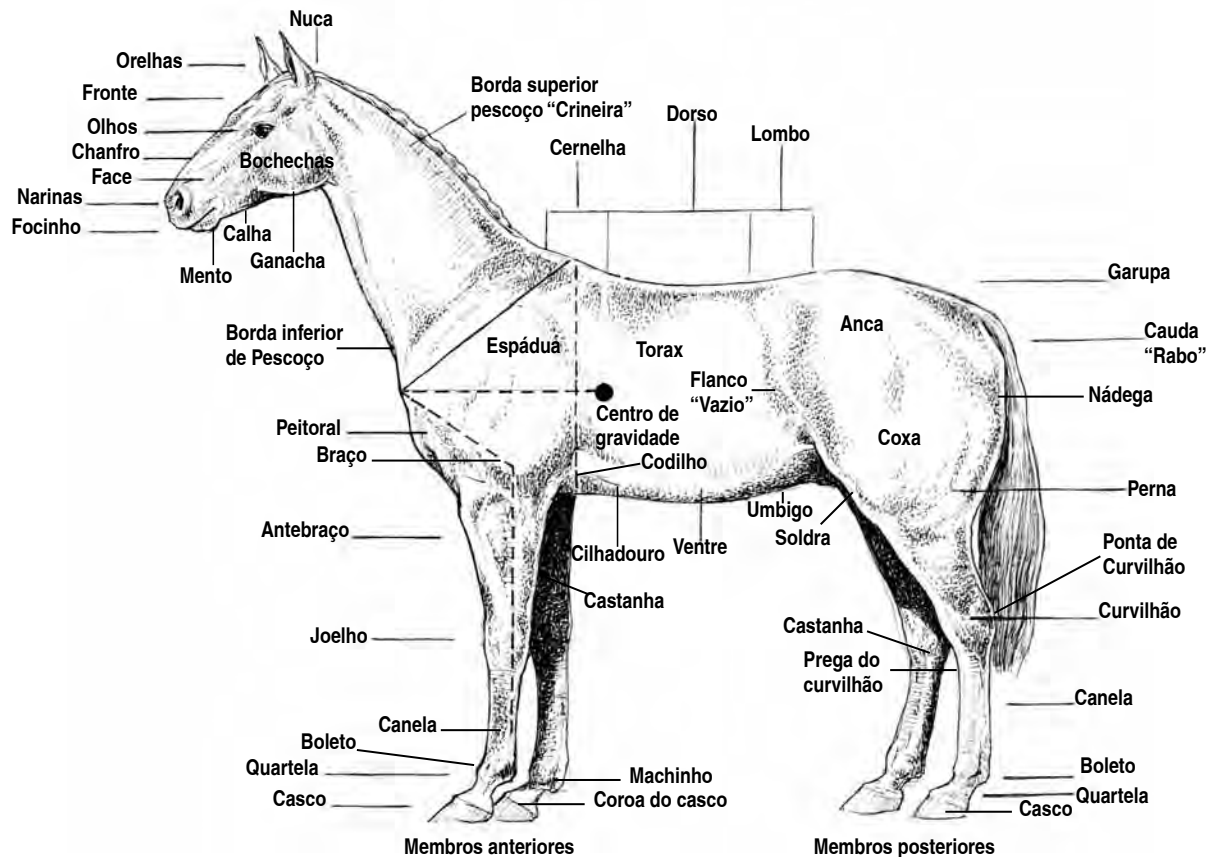


# CAPÍTULO 1

## Nomenclaturas

Ao longo da fase inicial de aprendizado da equitação o aluno deve familiarizar-se com os nomes da anatomia do animal e dos equipamentos necessários à prática do esporte. Esse conhecimento facilita a comunicação com o instrutor e com o tratador do animal e a compreensão de manuais e da literatura especializada.

### Cavalo



## Mensuração

Altura	<b>H</b>	Medida do ponto mais alto da cernelha ao solo
Perímetro Torácico	<b>PT</b>	Medido passando pelo ponto mais alto da cernelha e pelo externo logo atrás dos codilhos
Perímetro de Canela	<b>PC</b>	Medido na parte média da canela

## Pelagens simples

<b>Preta</b>	Só pelos pretos
<b>Alazã</b>	Pelos vermelhos com crina e cauda da mesma cor
<b>Castanha</b>	Pelos castanhos com crina e cauda pretas
<b>Baia</b>	Pelos amarelos com crina e cauda pretas
<b>Isabel ou amarela</b>	Pelos amarelos com crina e cauda claras

## Pelagens compostas

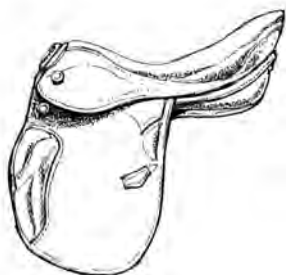
<b>Tordilha</b>	Pelos pretos ou castanhos com pelos brancos. Os tordilhos nascem castanhos ou pretos com alguns pelos brancos ao redor dos olhos e do ânus; gradativamente vão aparecendo pelos brancos pelo corpo até que, finalmente, com a idade, tornam-se totalmente brancos
<b>Rosilha</b>	Pelos alazães fortemente interpolados com pelos brancos
<b>Pampa</b>	Fundo de pelos brancos com malhas pretas, castanhas ou alazãs
<b>Manchas brancas na frente e chanfro</b>	São estrelas, cordões ou frente aberta
<b>Manchas nos membros anteriores e posteriores</b>	São calçados de branco em um ou mais membros
<b>Cascos</b>	São pretos, brancos ou rajados

## Arreios desportivos

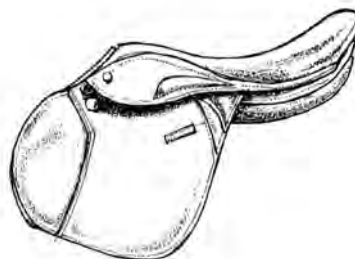
### Selas

Sela é o equipamento colocado na região dorso-lombar do cavalo para proporcionar um assento mais seguro ao cavaleiro. As selas são produzidas em diferentes dimensões. O tamanho adequado ao atleta possibilita seu exato posicionamento e equilíbrio.

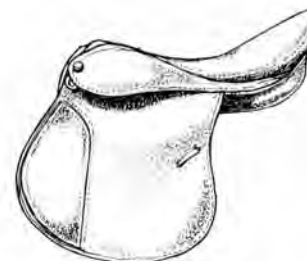
Há três tipos básicos de sela:



Adestramento

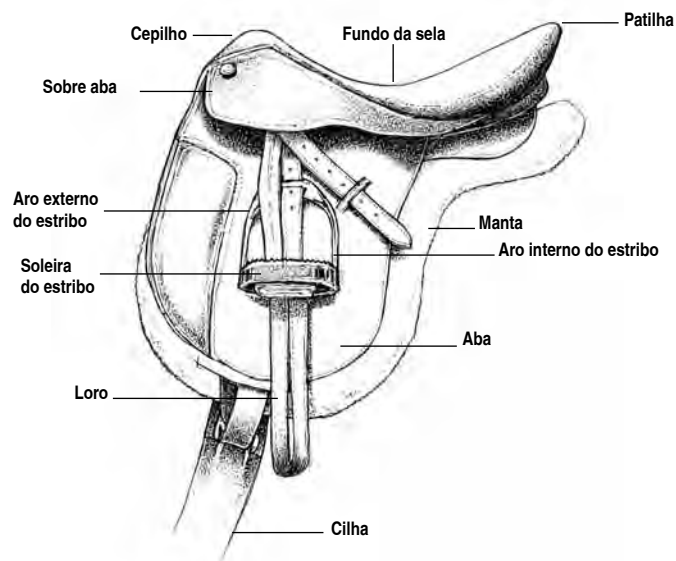


Salto



Salto/adestramento

A sela de hipismo é composta pelas seguintes partes:





### **Cepilho**

É a parte dianteira da sela, que envolve a cernelha. Deve ter largura e altura suficientes para não feri-la.

### **Patilha**

É a parte traseira da sela. Deve sempre ser mais alta que o cepilho.

### **Assento**

Deve ser ligeiramente inclinado para frente, a fim de aliviar o lombo do cavalo e distribuir o peso do cavaleiro mais próximo à cernelha, onde passa a vertical do centro de gravidade do cavalo, mantendo, assim, um perfeito equilíbrio do conjunto.

### **Suador**

É a parte inferior da sela, que exerce pressão direta sobre a região dorso-lombar do cavalo, apoiando-se sobre a manta. Por isso, deve ter enchimento perfeito para atuar como amortecedor.

### **Abas e sobre abas**

As abas devem ser suficientemente longas para dar apoio perfeito às pernas e, normalmente, têm uma saliência acolchoada na frente, destinada a apoiar os joelhos. As sobre abas são curtas, cobrindo o apoio dos loros e dando mais estética às selas.

### **Cilha**

É a peça de couro, algodão ou náilon que passa pelo tórax do cavalo, tendo a finalidade de ajustar a sela, dando segurança ao cavaleiro. Deve passar atrás do codilho para não causar ferimentos.

### **Loros**

São tiras de couro que sustentam os estribos, colocados de preferência na vertical que passa pelo centro de gravidade do cavalo.

### **Estribos**

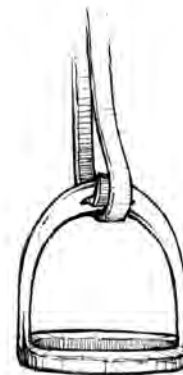
Servem de apoio aos pés do cavaleiro, devendo sempre ficar perpendiculares ao corpo do cavalo, para facilitar o flexionamento e a solidez do cavaleiro.



Estribo de segurança



Estribo compensado – soleira Inclinada  
facilita torção do pé



Estribo normal - com uma volta  
do lóro na parte externa do estribo  
faz-se a sua compensação

## Embocaduras

Embocaduras são os equipamentos colocados na boca do animal, sendo fixados na cabeçada e ligados à mão do cavaleiro através das rédeas. Basicamente há dois tipos: bridões e freios.

### Bridões

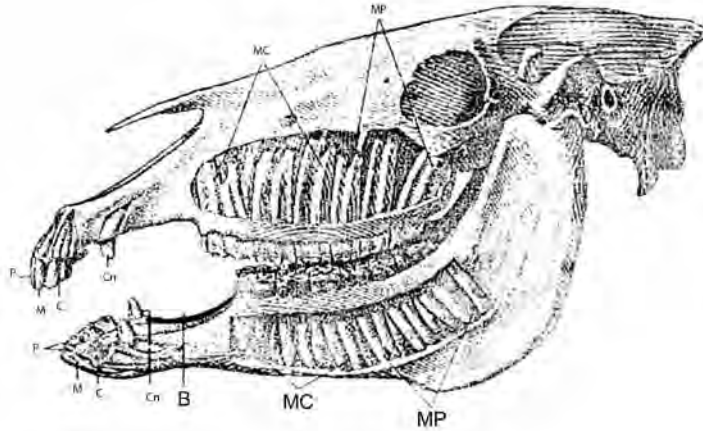
Por sua suavidade o bridão é a primeira e a última de todas as embocaduras. A primeira por ser a indicada para potros, ainda com pouca confiança na mão do cavaleiro. A última por ser para o cavalo bem ensinado a que menos o incomoda.

Deve-se usar sempre o bridão com os anéis de borracha para proteger a comissura dos lábios.

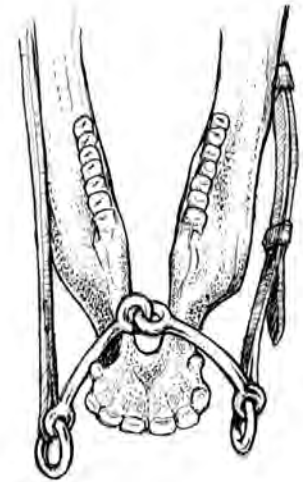
Em posição normal, a articulação do bridão descansa sobre a língua do cavalo.

Quando o cavaleiro fecha os dedos tensionando as rédeas, a articulação central do bridão se fecha e os dois tramos do bridão se apoiam sobre as barras inferiores do maxilar. Normalmente, o cavalo se defende da dor procurando abrir a boca, razão pela qual se usa sempre a focinheira para que o flexionamento exigido atue no maxilar inferior e na nuca, pois esta ativa toda a coluna vertebral: pescoço, dorso, lombo garupa e membros posteriores.

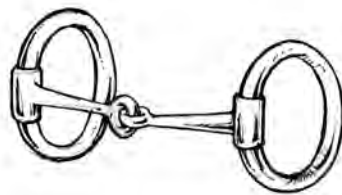
## Apoio do Bridão sobre as Barras



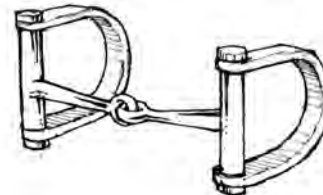
P - Pinças, M - médios; GN - Extremos; C - Caninos,  
B - Barras; MC - Molares anteriores; MP - Molares posteriores



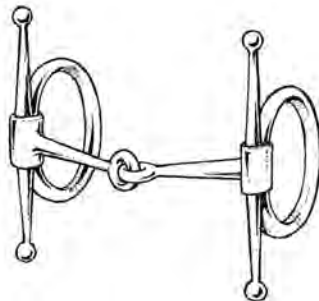
Os tipos básicos de bridão são:



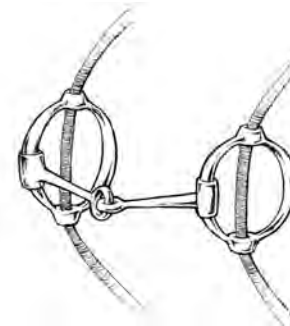
Chantilly ou bridão de argolas



"D" – Verden



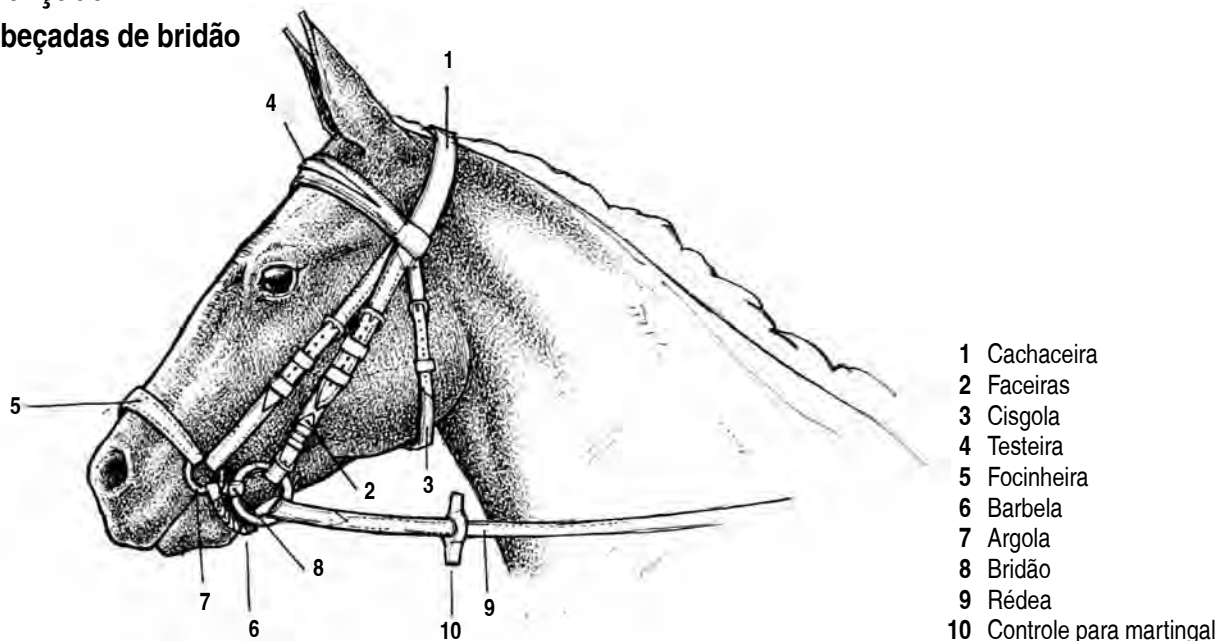
Travincas ou agulhas



Elevador ou reléver

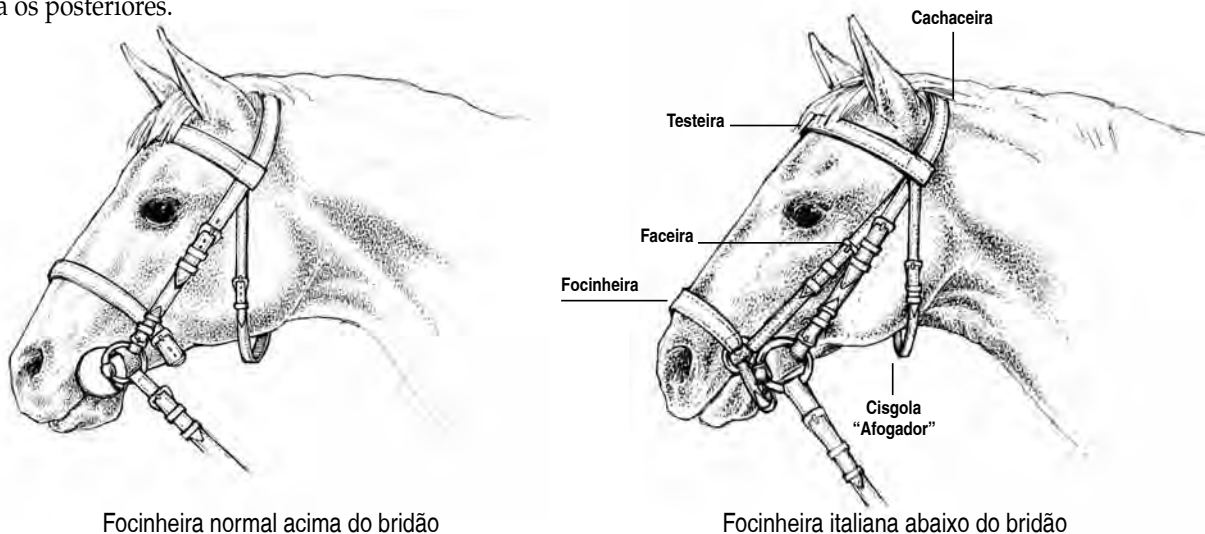
## Cabeçadas

### Cabeçadas de bridão



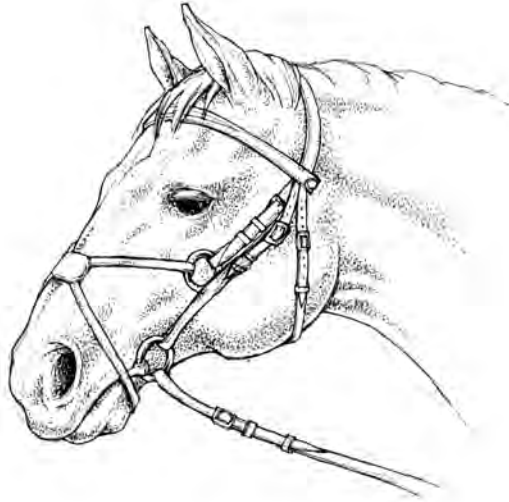
### Focinheira de bridão

Focinheiras são destinadas a impedir que o cavalo abra a boca tentando livrar-se da ação do bridão ou freio. Permitindo assim um perfeito flexionamento do maxilar e da nuca, com elevação do pescoço transferindo o peso para os posteriores.

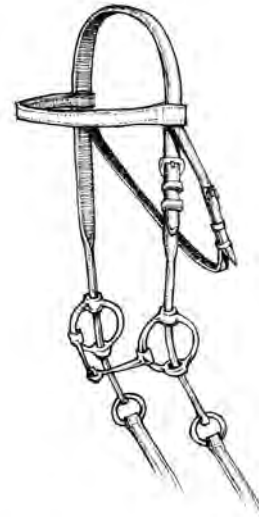


Focinheira normal acima do bridão

Focinheira italiana abaixo do bridão



Focinheira mexicana

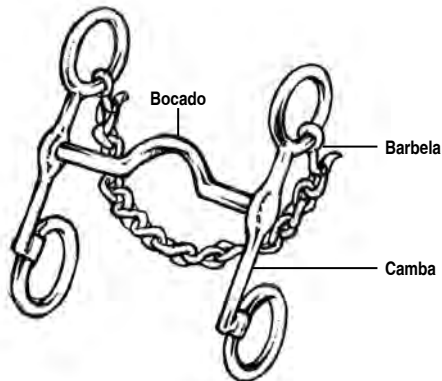


Cabeçada com bridão elevador

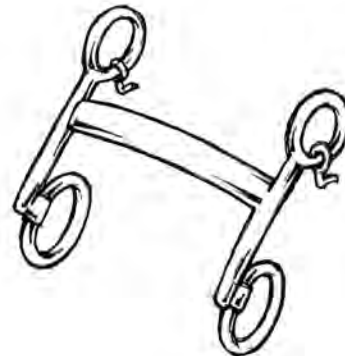
## Freios

O freio é uma embocadura com uma peça que atravessa a boca do animal (bocado), com ou sem montada (elevação) e formando uma única peça com os ramos laterais (cambas). Deve ser usado com barbela.

O freio é tanto mais violento quanto maiores forem as cambas, mais fino o bocado e mais acentuada a montada.



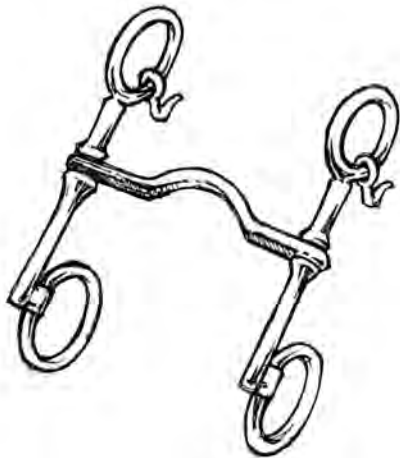
Normal



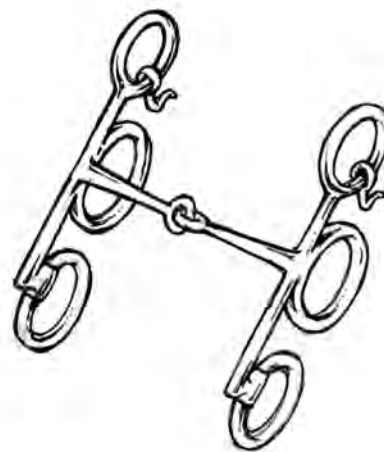
L'Hotte

O freio pelham colocado em cabeçada simples possibilita, em uma única embocadura, combinar os efeitos diferentes de freio e bridão.

O freio polo tem cambas articuladas com o bocado, tornando-o mais suave, tendo ação de descontração para os cavalos com o maxilar muito rígido.



Polo

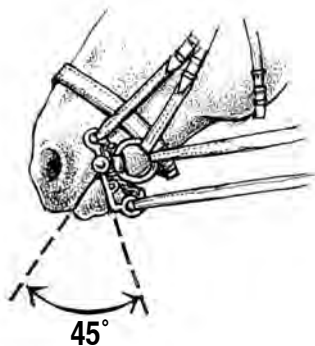


Pelham

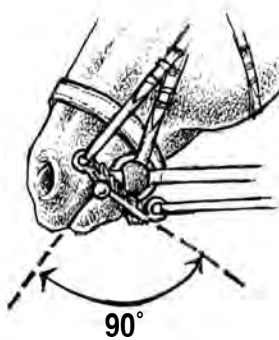
### Barbela

É a corrente presa nas argolas superiores das cambas que regula a intensidade de ação do freio.

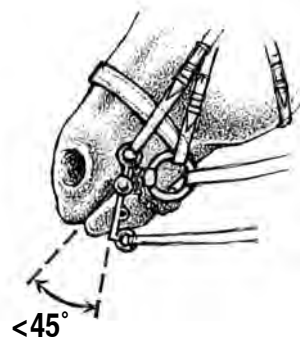
O ajuste perfeito da barbela deve deixar as barras laterais do freio (cambas) fazendo um ângulo de 45 graus com a boca do cavalo.



Barbela bem ajustada, ângulo de 45°



Barbela muito larga, ângulo de 90°

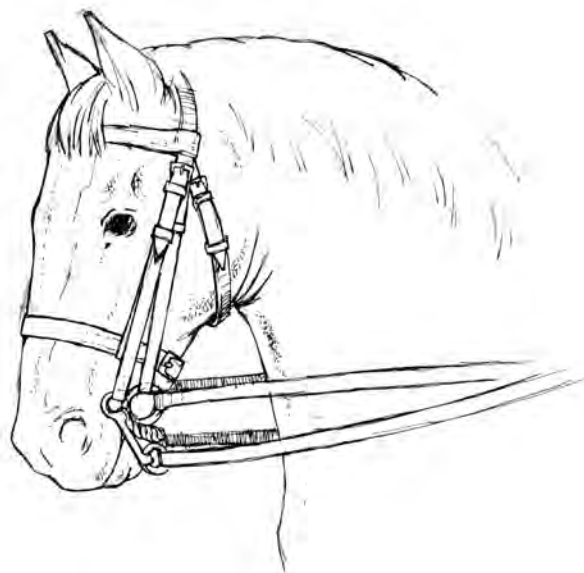


Barbela muito justa, ângulo menor de 45°

## Freio pelham

O freio pelham condensa numa só peça o bridão com cambas e barbela atuando, assim, como freio. É uma embocadura suave, sem muita precisão, predispondo a uma colocação baixa da cabeça e própria para uma equitação simples.

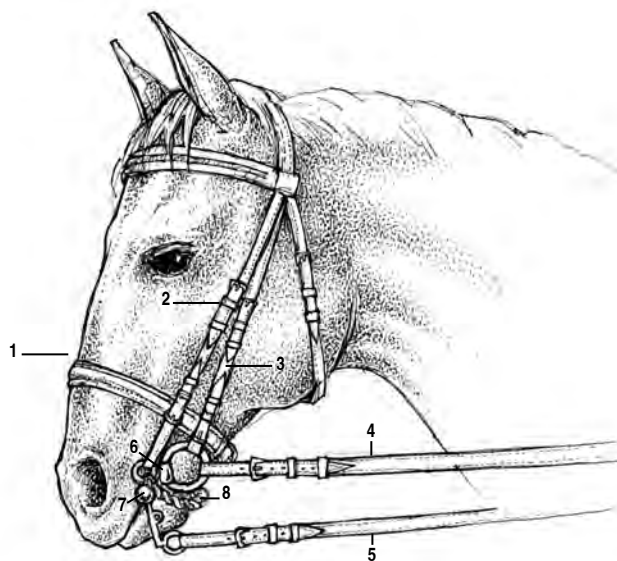
A rédea superior atua como bridão; a rédea inferior aciona a camba, atuando em alavanca como freio.



## Freio e bridão

O freio e bridão são utilizados simultaneamente no adestramento em virtude da sua interpendente ação compensadora. O freio é essencialmente um abaixador, devendo ser utilizado no sentido do eixo do cavalo. O bridão deve ser empregado nos deslocamentos laterais e em todo o trabalho que implique na elevação da cabeça e pescoço e a encurvação do pescoço e da coluna vertebral.

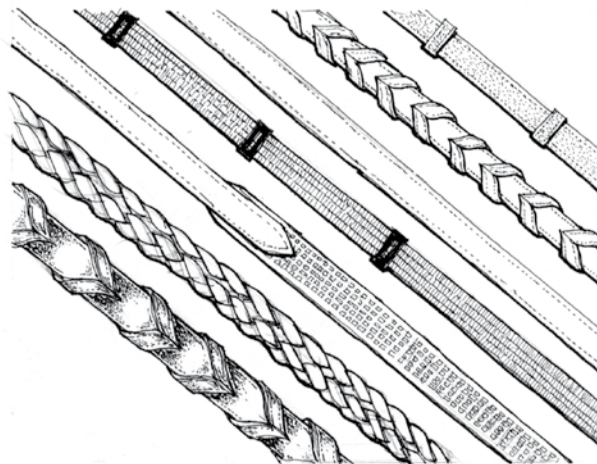
## Cabeçada de freio e bridão



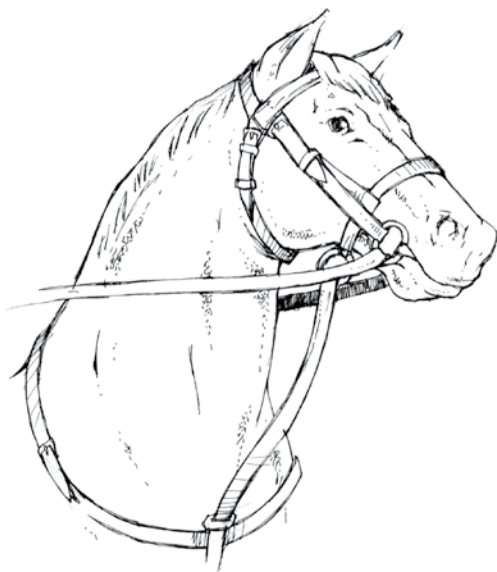
- 1 Focinheira
- 2 Faceira do freio
- 3 Faceira do bridão
- 4 Rédea do bridão
- 5 Rédea do freio
- 6 Bridão
- 7 Freio
- 8 Barbela do freio

## Rédeas

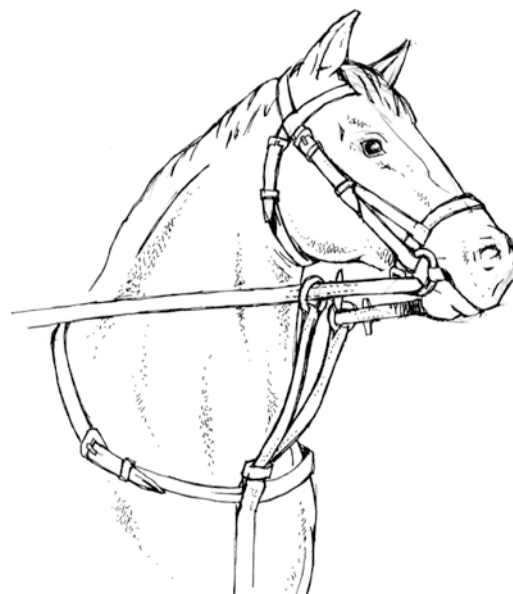
As rédeas normais podem ser de couro ou parte de couro na saída do bridão e o restante de tecido ou náilon, com peças de couro anti-deslizantes ou emborrachadas.



## Martingal fixo e de anéis gamarra de argolas



Martingal fixo

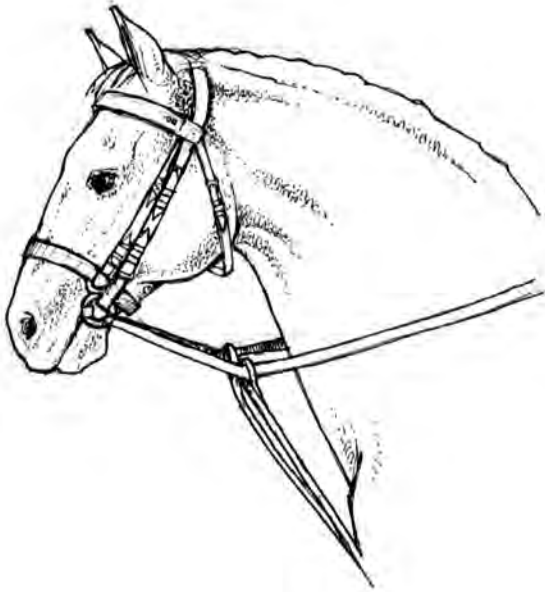


Martingal de anéis

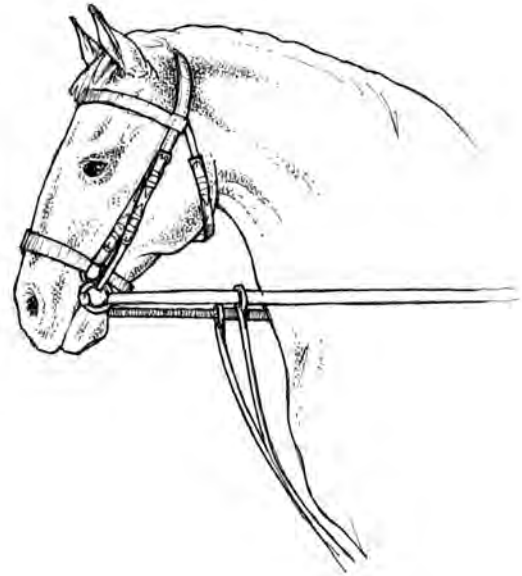
São dispositivos para limitar os movimentos de elevação da cabeça do cavalo, amortecendo as ações das mãos dos cavaleiros.

Deve ser regulada na altura da linha que liga a rédea da boca do cavalo à mão do cavaleiro, porém nunca mais baixa.





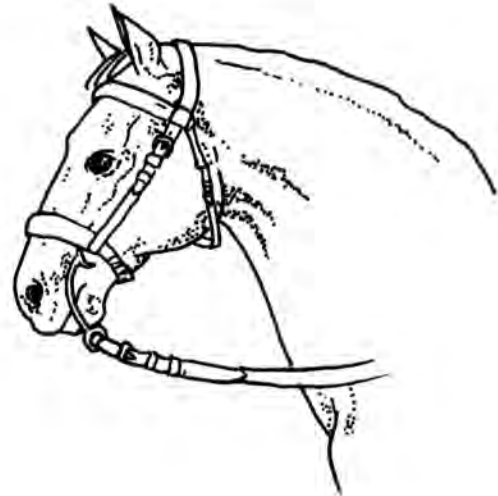
Mal regulado



Correto

## Hackamore

É um tipo de freio focinheira que atua fora da boca do cavalo, através da compressão do focinho contra o mento do cavalo. Atinge máxima potência fora da boca do cavalo.



Hackamore

### Rédeas alemãs

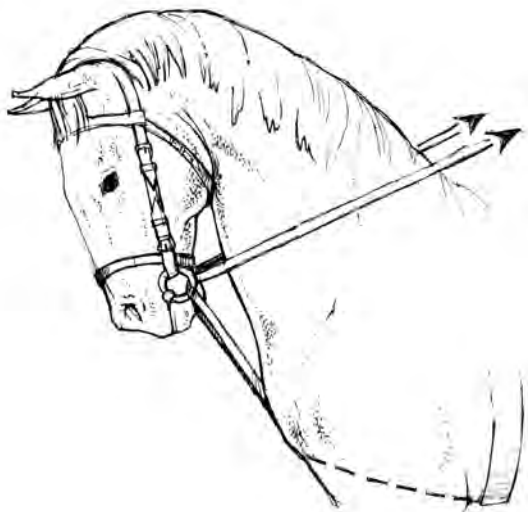
São duas rédeas fixadas uma em cada lado na parte média da cilha e que passam pela argola do bridão e voltam às mãos do cavaleiro, combinando as funções de rédea e martingal abaixadores.

Aumentam a potência da embocadura, limitam a flexão lateral do pescoço e os movimentos de elevação do focinho.

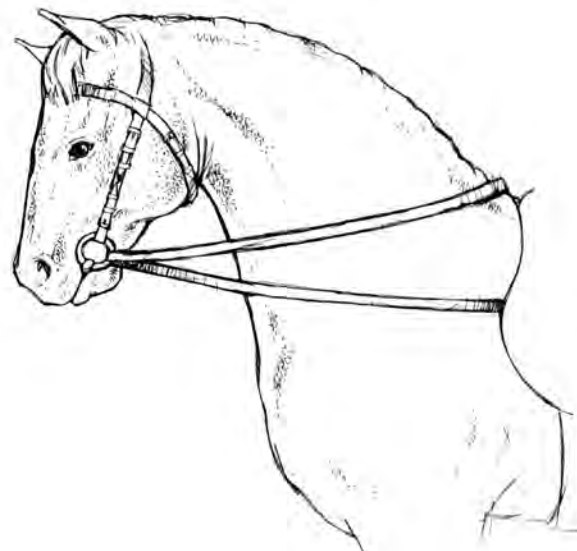
Sua maior eficácia é alcançada com atuação de uma rédea direta ativa e outra reguladora, para as mudanças de direção.

Fixadas na parte inferior da cilha entre os anteriores, podem encapotar o cavalo, tornando-as prejudiciais.

### Rédeas alemãs



Incorreto

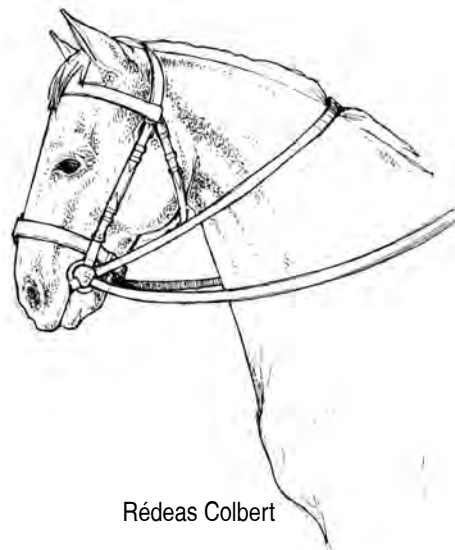


Correto

### Rédeas Colbert

São formadas por uma única peça comprida que no seu ponto médio se apoia sobre o pescoço do cavalo, passa de cada lado pela argola do bridão e volta 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 e maior será o efeito levantador.

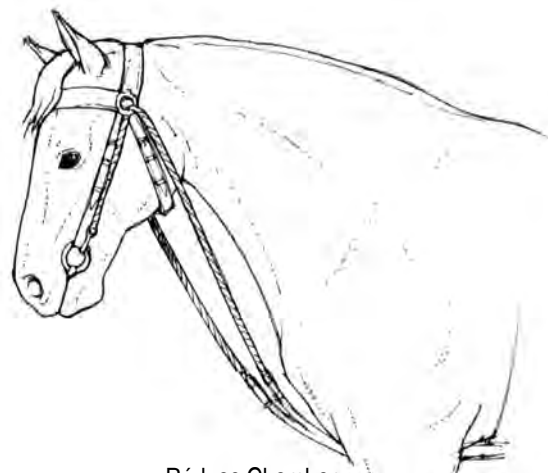
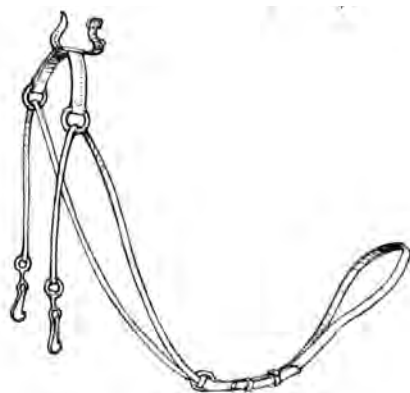


Rédeas Colbert

### Rédeas Chambon

O equipamento consta de uma peça de couro presa à cachaceira com duas argolas laterais, uma corda de náilon de 1,35m de cada lado, presa com um mosquetão no bridão, passando pela argola superior da peça de couro presa na cachaceira, fixando-se na rédea central da parte inferior da cilha entre os anteriores do cavalo.

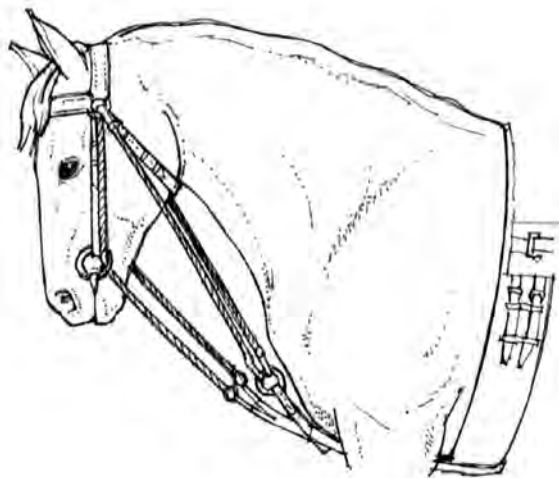
O Chambon é um dos melhores equipamentos para o trabalho de guia para treinar cavalos novos, porque desenvolve os músculos da linha superior do cavalo, pescoço, dorso, lombo, garupa e engajamento dos membros posteriores. Torna o cavalo flexível e estabelece um equilíbrio natural. Dá total liberdade para o cavalo movimentar a cabeça lateralmente, para frente ou para trás, limitando somente levantar a cabeça e o pescoço para cima, e, neste caso, a pressão do bridão não é para trás e sim na parte superior da boca. Abaixa o pescoço, mantendo a cabeça inclinada para frente, nunca encapotando o cavalo.



Rédeas Chambon

## Rédeas Gogue

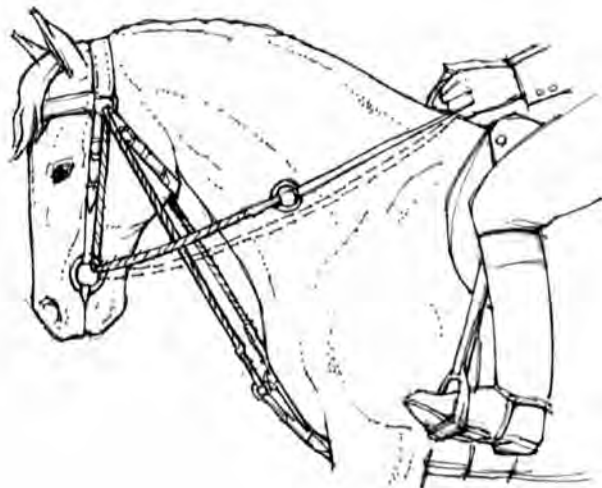
**Independente** – É análoga ao Chambon, com a diferença que seus extremos não estão presos às argolas do bridão, mas, passando por elas, vão fixar-se à rédea central que está presa na parte inferior da cilha entre os anteriores do cavalo. Pode ser usada para os trabalhos de guia ou montados com rédeas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



Rédea independente

**Dirigida** – É análoga à independente, porém as extremidades, ao invés de serem atadas à rédea central presa na parte inferior da cilha, depois de passarem 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. Apresentam uma vantagem sobre as rédeas alemãs, pois exercem pressão sobre dois lugares, nuca e boca, de modo mais suave, e facilitam a encurvação do pescoço diretamente que, quando obtida, o cavaleiro deve soltar as rédeas imediatamente e acariciar o cavalo.

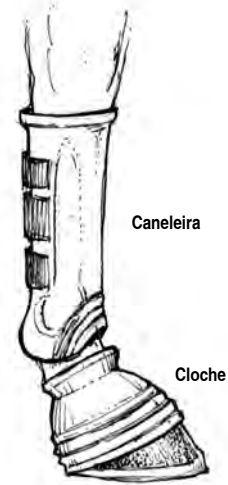
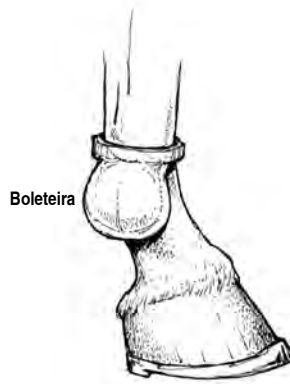


Rédea dirigida

## Equipamentos de proteção

Todos os tipos de proteção são indispensáveis para manter a boa saúde das articulações, tendões e ligamentos. Impedem o contato da ferradura com áreas sensíveis do animal, evitando cortes e lesões.

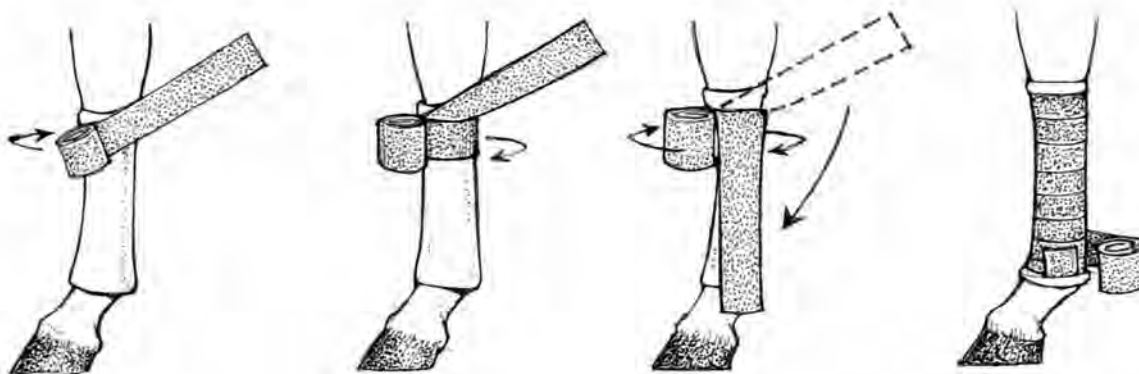
Protegem as articulações do impacto com obstáculos ou durante o transporte.



## Bandagem – ligas de proteção

### Colocação das ligas

- Iniciar a colocação pela parte inferior do Joelho;
- Deixar um pedaço da liga livre, dar uma primeira volta da liga sobre a canela;
- Dobrar a parte livre da liga sobre a canela;
- Enrolar a liga de cima para baixo, envolvendo toda a canela até o boleto ou a coroa do casco;
- Depois continuar enrolando de baixo para cima até o Joelho e amarrar na parte externa da canela.



### Ligas de descanso

De preferência não elásticas em tecido aflanelado, colocadas desde o Joelho envolvendo os boletos até a coroa do casco.



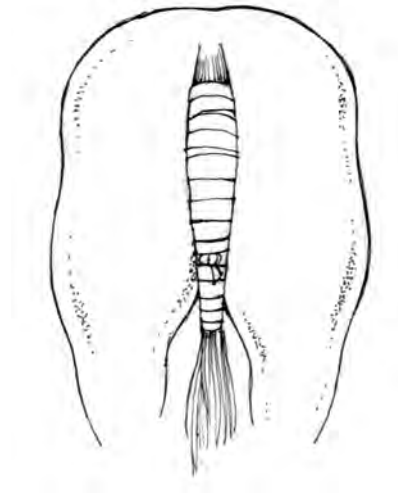
### Liga de trabalho

De preferência em tecido elástico, colocadas desde a parte inferior do Joelho até a parte superior do boleto, deixando-o livre.



## Liga na cauda

A cauda deve ser ligada de cima para baixo, sendo amarrada na parte inferior.



## CAPÍTULO 2

# Método natural de treinamento

### O instrutor

O instrutor é a base da instrução equestre, por isso, além das qualidades de cavaleiro completo, deve possuir sentimento de pontualidade, firmeza de caráter, apuro moral e físico que o imponham permanentemente a seus alunos.

Deve estar seguro daquilo que pretende ensinar e obter, ser perseverante, seguir uma progressão lógica de ensino, repetindo os ensinamentos tantas vezes quantas necessárias, até ter a certeza de ser bem compreendido.

Não deixar passar defeitos individuais relativos à posição ou à condução, pois não é senão por uma crítica incessante dos mesmos erros que eles serão corrigidos, tendo o cuidado de não demonstrar, por palavras ou atitudes, impaciência ou irritação.

O instrutor deve encontrar ideias e palavras de incentivo, que permitam despertar nos alunos o interesse em evoluir cada vez mais a fim de atingirem a perfeição.

Finalmente, o instrutor deve demonstrar aos alunos sua boa vontade, abnegação e prazer de ensinar.

### Roteiro de instrução

Um dos principais objetivos da instrução aos alunos principiantes é o de transmitir confiança aos mesmos, eliminando o receio instintivo que o cavalo muitas vezes desperta em quem não conhece sua natural docilidade.

O cavalo tem qualidades próprias, que o distinguem de outros animais:

- Caráter natural muito bom e equilibrado;
- Muito sensível e reflexivo;
- Susceptível a carícias;
- Memória local muito grande;
- Aprende facilmente;
- Uniforme de sentimentos.

Essa confiança depende essencialmente da forma com a qual a instrução é organizada, sendo ideal:

- 1 - Ensinar a respeitar e cuidar do cavalo como um parceiro;
- 2 - Desenvolver uma relação de “intimidade” entre aluno e cavalo, através de atividades de recreação como banho, cuidados com a crina, engraxar os cascos etc.
- 3 - Ensinar a embridar, enfrear, aparelhar, a montar e desmontar;
- 4 - Conduzir o cavalo à mão;
- 5 - Ensinar a posição do cavaleiro na sela e a maneira de segurar as rédeas;



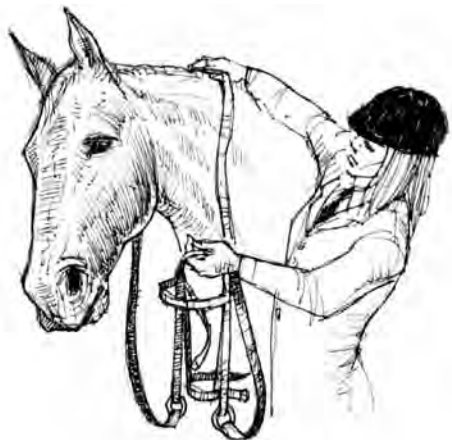
- 6 - Fazer exercícios básicos para o equilíbrio e combater a rigidez, de preferência sobre manequim;
- 7 - Primeiras lições de picadeiro – iniciação a passo – elevação nos estribos e trote elevado;
- 8 - Passeios no exterior, ao passo ao trote e ao galope.

## O aluno

O aluno deve gostar de cavalos, confiar no instrutor, ser cumpridor rigoroso de todos os regulamentos, ter apresentação irrepreensível, convívio fácil e interesse na prática e teoria da equitação, bem como deve estabelecer contato direto com o cavalo na cocheira, aprender a preparar o cavalo para ser montado, ou seja, embridar, aparelhar e conduzir o cavalo.

## Embridar e enfrear

1 - O cavaleiro coloca-se do lado esquerdo do animal, segura a cabeçada com a mão esquerda e passa as rédeas por cima do pescoço;



Rédeas por cima do pescoço

2 - Depois, segurando a cabeçada com a mão direita e o bridão/freio com a mão esquerda, introduz a embocadura na boca do cavalo, colocando o dedo indicador entre as barras;

3 - Segurando a cabeça pela cachaceira coloca-a sobre a nuca, livrando as orelhas e o topete ao colocar a testeira.



Colocação do bridão

4 - Termina por ajustar a cingola de modo que fique uma folga de dois dedos entre a ganacha e a cingola afogador.

O freio e o bridão devem ser colocados na boca do cavalo de forma que o bridão encoste na comissura dos lábios e o freio assente sobre as barras, a dois dedos dos dentes cantos para as éguas e a um dedo dos colmilhos para os cavalos.

A barbela deve ser ajustada de forma que as cambas do freio façam um ângulo de 45° com a linha da boca do cavalo quando as rédeas estiverem tensionadas.



Ajuste da cingola

## Encilhar

1 - O cavaleiro deve passar a mão sobre o dorso do cavalo para verificar se não existe algum ferimento ou corpo estranho;

2 - Colocar a manta, tendo o cuidado de levantar a frente para deixar a cernelha livre, escorregando-a da frente para trás para que os pelos fiquem assentados;

3 - Depois de levantar a cilha sobre a sela e subir os estribos pelos loros, pegar a sela sustentando-a com a mão esquerda pelo cepilho e com a mão direita pela arcada de trás (patilha), colocar a sela sobre a cernelha, deslizando para trás sobre o dorso;

4 - Depois de verificar se a sela está bem assentada sobre o dorso e a cernelha livre, ajustar a cilha de maneira que fique afastada dos codilhos;

5 - Antes de apertar a cilha, passar as rédeas pelo braço esquerdo, para evitar eventual fuga do cavalo;

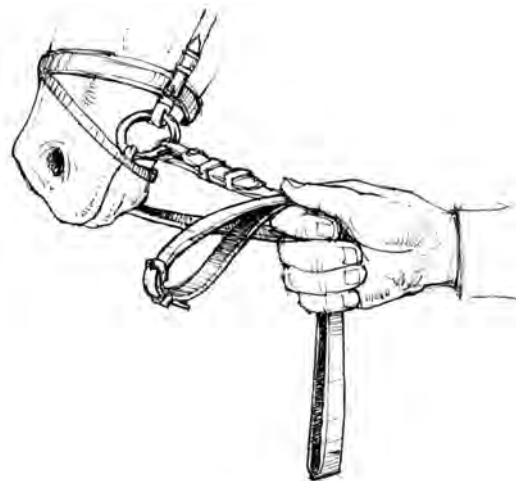
6 - Com a mão esquerda segurar uma das correias da cilha forçando para baixo e com a mão direita ajustar a outra correia para cima até o ponto desejado, depois inverter para ajustar a outra correia.

## Condução do cavalo à mão

O cavaleiro desmontado deve conduzir o cavalo com bridão com as rédeas para baixo, de modo que a extremidade da rédea do bridão fique segura pelo polegar da mão esquerda, formando gancho, e o corpo das rédeas pela mão direita, com as unhas para baixo, próxima ao bridão com o dedo indicador entre elas. Se o cavalo estiver com freio e bridão, as rédeas do freio ficam por cima do pescoço e as rédeas do bridão ficam por baixo para conduzir o cavalo.

A apresentação do cavalo parado deve ser feita com as rédeas para cima presas pela mão direita, na altura do ombro e próxima às ganachas, mantendo alta a cabeça do cavalo.

A apresentação do cavalo ao passo ou trote em exposições deve ser feita segurando-se as rédeas somente na mão direita, ficando a esquerda livre para usar o pingalim ou indicar mudança de direção.



**Condução à mão**  
Rédeas na mão direita



**Condução à mão**  
Rédeas nas mãos direita e esquerda



**Condução à mão**  
Rédeas na mão direita e mão esquerda livre para indicar mudança de direção

## Cuidados preliminares

Antes de montar, o cavaleiro deve ter os seguintes cuidados:

- Verificar se o freio e bridão estão em boa altura na boca do cavalo e a barbela bem regulada;
- Verificar se as rédeas não estão torcidas;
- Verificar se a císbola e o peitoral não estão muito apertados;
- Acertar a manta;
- Ajustar a cilha;
- Ajustar os estribos, comparando o seu comprimento ao comprimento do braço direito;
- Comparar a altura de ambos os estribos colocando-se à frente do cavalo;
- Acariciar o cavalo no chanfro, pescoço e ancas, bater na sela, afastar e aproximar os estribos.

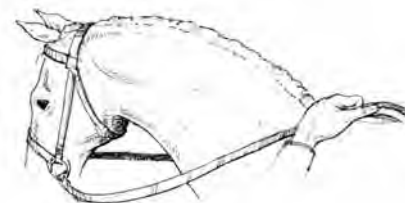
## Montar

Para montar, o cavaleiro deve seguir os seguintes passos:

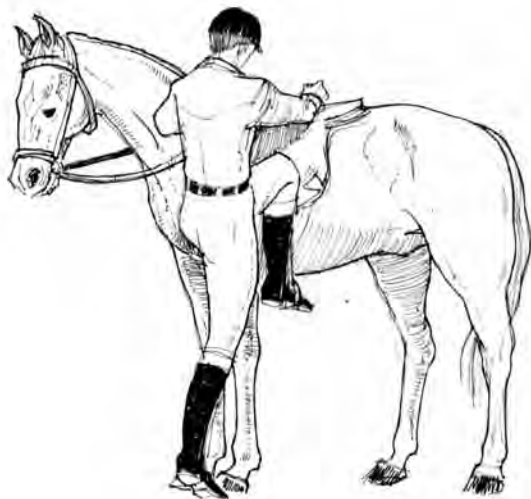
1 - Voltar-se para o cavalo e segurar as rédeas na mão esquerda, sobre a crineira, depois de as ajustar em volta do pescoço com o auxílio da mão direita, tensionando mais a rédea direita para que o cavalo não se afaste;

2 - De costas para cabeça do cavalo, introduzir o pé esquerdo no estribo, bem fundo, auxiliando-se com a mão direita e aproximando-se do cavalo de modo a apoiar o joelho na sela;

3 - Firmando-se no fundo da sela com a mão direita e aproveitando o impulso dado pela perna direita, elevar-se sobre o estribo de forma a ficar com os pés unidos, tendo o cuidado de manter a ponta do pé abaixada apoiada sobre a cilha para não cutucar o ventre do cavalo, os braços estendidos e o corpo direito, ligeiramente inclinado para frente para impedir que a sela se desloque;



Rédea direita mais tensionada



Montar com a ponta do pé para baixo



Apoiar-se sobre os estribos

4 - Transferir a mão direita do fundo da sela para o lado direito do cepilho e passar a perna direita fletida sobre a garupa, sem a tocar;

5 - Após calçar o estribo direito e o cavalo dar alguns passos, sentar-se suavemente na sela.



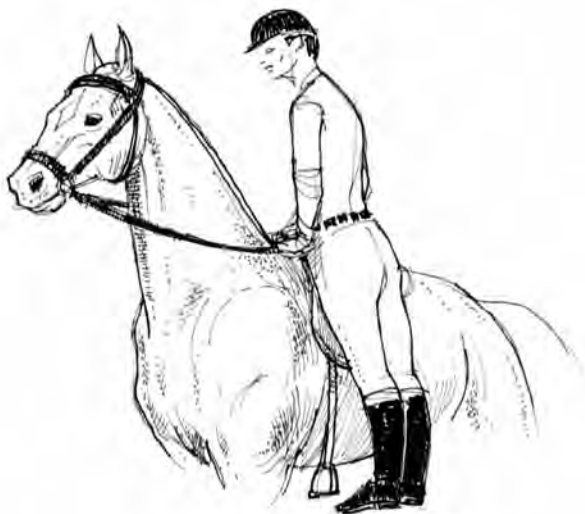
Perna direita passa para o lado oposto sem tocar a garupa



Apoio sobre os joelhos, acertar os estribos



Depois de alguns passos sentar suavemente



Montar sem estribo



Errado: segurar na patilha deforma a sela

Para montar sem estribos, o cavaleiro coloca-se na linha das espáduas voltadas para o cavalo, a mão esquerda segurando as rédeas e a crineira e a mão direita no cepilho.

Salta de maneira a aproveitar melhor possível o impulso das pernas, sem deslocar as mãos, fica com os pés juntos e o corpo bem direito durante uns segundos, depois passa a perna direita sobre a garupa, montando suavemente sobre a sela.

Obs.: Não segurar a patilha com a mão direita, pois deforma a sela.

## Desmontar

O cavaleiro deve fazer os mesmos movimentos de montar, na ordem inversa.

1 - Manter o cavalo parado, segurar as rédeas com a mão esquerda, de modo que a rédea direita fique mais tensionada que a esquerda e acariciar o pescoço do cavalo;

2 - Apoiar a mão esquerda no pescoço do cavalo e a mão direita no cepilho;

3 - Ao mesmo tempo, tirar ambos os pés dos estribos, pois se o cavalo se assustar, pode arrastar o cavaleiro com o pé esquerdo preso dentro do estribo;

4 - Apoiado com as duas mãos, os braços dobrados, passar a perna direita sobre a garupa (sem tocá-la com a bota) e escorregar o corpo devagar ao longo da sela, com as pernas unidas.



## CAPÍTULO 3

# Preparação atlética do cavaleiro

No hipismo dois atletas trabalham em conjunto: cavalo e cavaleiro. A preparação atlética do cavaleiro é tão importante quanto a do animal. Alguns exercícios específicos preparam o cavaleiro e combatem os principais vícios dos cavaleiros iniciantes.

O cavaleiro principiante tem tendência a:

- Sentar-se muito atrás na sela, quando deveria ser o mais adiante possível, próximo ao cepilho e com a cintura avançada;
- Inclinarem o corpo para frente, quando deveria estar na vertical, o peito naturalmente saliente, os ombros afastados e descidos;
- Colocar as pernas adiante, apoiadas sobre os estribos, quando as pernas deveriam estar fletidas pelo joelho, os calcanhares abaixados sob a linha vertical do assento do cavaleiro;
- Abaixar a cabeça, olhando para baixo, quando a cabeça deveria estar alta, sem esforço, olhando em frente na horizontal;
- Desunir o joelho da sela ao tomar contato com o ventre do cavalo por intermédio da face interna da barriga da perna, quando a combinação racional da inclinação da perna e da articulação do tornozelo com pequena torção (sola da bota para fora, leve abertura da ponta do pé e calcanhar para baixo), permite manter sem qualquer dificuldade a união do joelho com a sela;
- Pressionar demais o joelho contra a sela, o que causa um contato errado das pernas com o corpo de cavalo, perdendo-se a pressão das pernas e prejudicando o equilíbrio do corpo;
- Adotar uma posição contraída, quando é necessário movimentar-se discretamente acompanhando os movimentos do cavalo;
- Agarrar-se nas rédeas, procurando equilibrar-se nas mesmas, quando o que interessa é o equilíbrio do busto através do assento e barriga das pernas e não com o auxílio das mãos.

Essas tendências são combatidas com exercícios de flexibilização e corretivos. No entanto, uma vez instruído, é a *vontade do cavaleiro* para aprimorar-se que desempenha o papel principal para a correção da posição.

### Exercícios básicos

A fim de conseguir um equilíbrio perfeito a cavalo, e combater a rigidez comum a todos os cavaleiros principiantes são aconselháveis diversos exercícios.



Esses exercícios, além de aumentar sua auto-confiança, dão a flexibilidade necessária às diferentes partes do corpo, permitindo assim uma perfeita ligação do corpo do cavaleiro com os movimentos do cavalo.

Os principais exercícios são:

### Exercícios a pé



1 - Girar ritmicamente a cabeça para a direita e esquerda, para cima e para baixo. Rotação da cabeça e pescoço. Este exercício alonga e solta os músculos do pescoço.



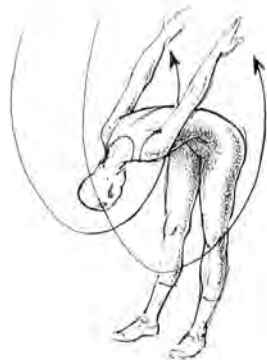
2 - Rotação dos braços para o alto e descendo pelo lado oposto. Este exercício solta a musculatura e as articulações dos ombros.



3 - Jogar os braços para cima e para trás. Este exercício alonga e solta os músculos do peito.

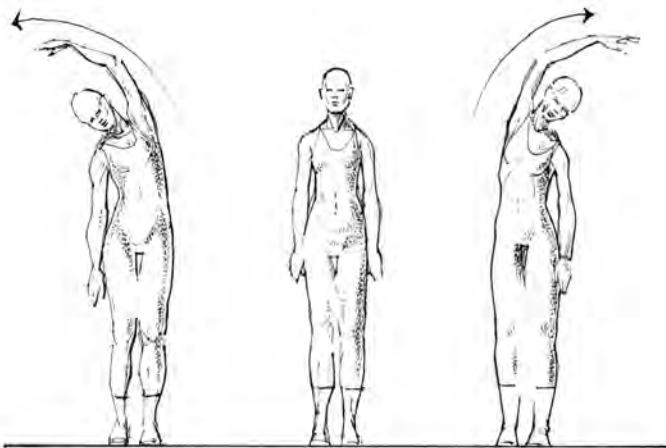


4 - Bambolear os braços. Este exercício solta a cintura e os ombros.



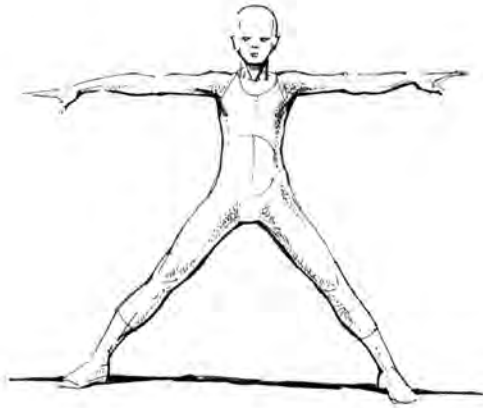
5 - Braços estendidos para cima. Abaixando o tronco na horizontal e a cabeça para baixo. Este exercício solta, alonga e fortifica os músculos extensores e flexores do tronco, dorso e pernas.

6 - Flexionar a coluna colocando o peito no solo. Este exercício melhora a posição das costas e confere elasticidade à coluna vertebral.



7 - Braço levantado inclinando o corpo lateralmente para os dois lados. Este exercício solta e alonga os músculos laterais do tronco e do quadril.

8 - Levantar lateralmente uma perna e esticar os braços. Este exercício solta os músculos do quadril e alarga a região do assento, facilitando a montaria.



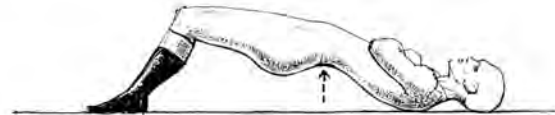
9 - Abrir as pernas lateralmente e descer as mãos até os pés.

Este exercício alarga notavelmente a região do assento.



10 - De pé ou sentado, levantar e abaixar a ponta do pé e fazer rotação descrevendo círculos com a ponta do pé, nos dois sentidos.

Este exercício dá ampla soltura à articulação do tornozelo, facilitando abaixar o calcanhar na montaria.



11 - Deitado sobre o chão, fazer um arco apoiando-se só nos pés e ombros.

Este exercício flexiona a musculatura as costas, facilitando sua ação na montaria.

## Exercícios a cavalo

O passo, o trote e o galope sem estribos, devidamente dosados, são os exercícios mais completos para melhorar a flexibilidade, principalmente para enforquilhar o assento do cavaleiro na sela com a descida das coxas, desde que o tronco fique reto e a cintura para frente e para trás com a rotação do ilíaco, facilitando o assento deslizar sobre a sela de trás para frente.

Alem destes, os principais exercícios a cavalo são:

## Exercício visando à posição do cavaleiro na sela

O cavaleiro deve ficar de pé sobre os estribos, com o calcanhar bem descido a cintura bem avançada e, em seguida procurar sentar-se na sela junto ao cepilho, na direção da vertical dos lomos, posição normal. Este exercício inicia-se parado e, mais tarde, ao trote e ao galope.

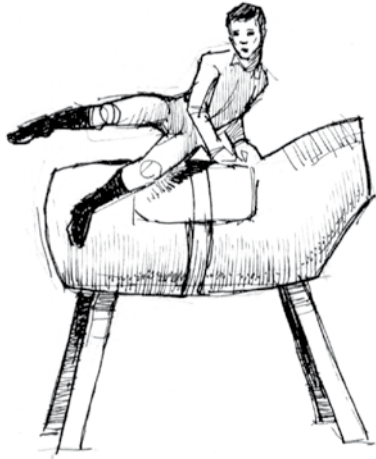


Colocar o cavaleiro sobre a sela



Cavaleiro colocado

## Exercícios das articulações



De início é conveniente executar estes exercícios sobre um cavalo manequim.



### Exercício 1

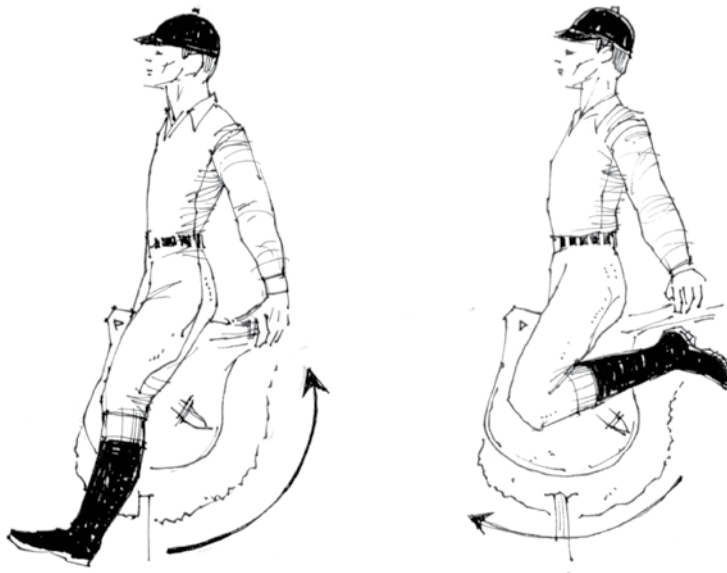
Segurar com as mãos a patilha da sela, levantar os joelhos o mais alto possível, mantendo os calcanhares para baixo e a ponta dos pés para cima, inspirando profundamente. Baixar os joelhos e as pernas na posição original, expirando.

Este exercício fortalece o abdome, os músculos das costas e do estomago e facilita o assento profundo de adestramento.

## Exercício 2

Idem ao exercício 1 – Levantar a parte inferior das pernas para trás e para cima, mantendo os calcanhares baixos e a ponta dos pés para cima e os joelhos fixos. Respirar ritmicamente.

Este exercício desenvolve e alonga os músculos do assento, da panturrilha e das pernas.



## Exercício 3

Idem ao exercício 1 – Respirar ritmicamente, descrevendo movimentos circulares com a ponta dos pés. Os joelhos e a parte inferior das pernas devem manter-se fixos.

Este exercício alonga as articulações dos tornozelos, facilitando abaixar os calcanhares, e promovem maior aderência das pernas.



#### Exercício 4

Idem ao exercício 1 – Manter a parte superior do corpo imóvel, perfeita aderência das pernas, calcanhares para baixo e ponta dos pés para cima. Respirar ritmicamente encostando o queixo no peito e fazendo movimentos circulares com a cabeça.

Este exercício fortalece e alonga os músculos do pescoço e dá equilíbrio ao cavaleiro.

Obs.: Atenção, este exercício pode causar tontura.

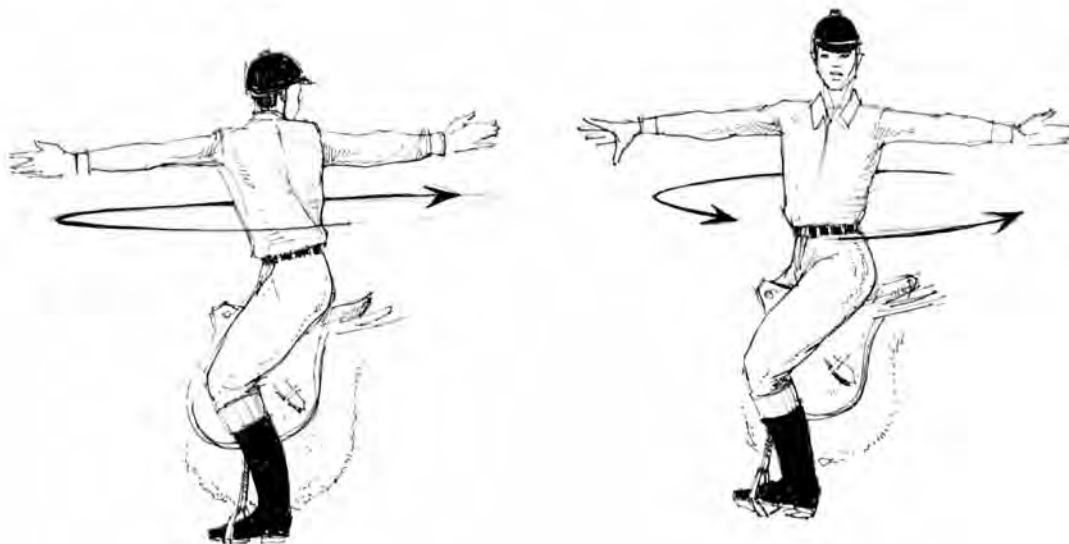
#### Exercício 5

Na posição de assento clássico, com estribos, segurar com uma das mãos a patilha e com a outra o tornozelo e levar a perna para cima, o mais alto possível, enquanto a outra perna se mantém na posição inicial. Os joelhos devem manter-se firmes em seus lugares.

A seguir soltar o pé e, sem olhar, colocar o pé no estribo.

Este exercício, além de alongar a perna, ensina a encontrar os estribos rapidamente em qualquer situação.





### Exercício 6

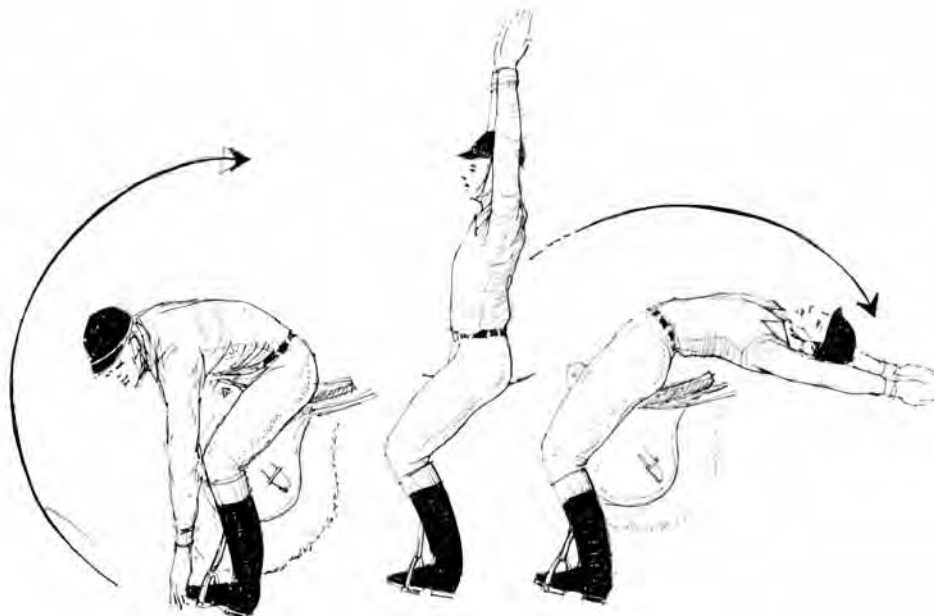
Partindo da posição de assento clássico, sem estribos, colocar os braços em cruz, girando o tronco de um lado para o outro, seguindo o movimento com a cabeça. Respirar ritmicamente.

Este exercício dá equilíbrio e fortalece a parte superior do corpo e o diafragma.

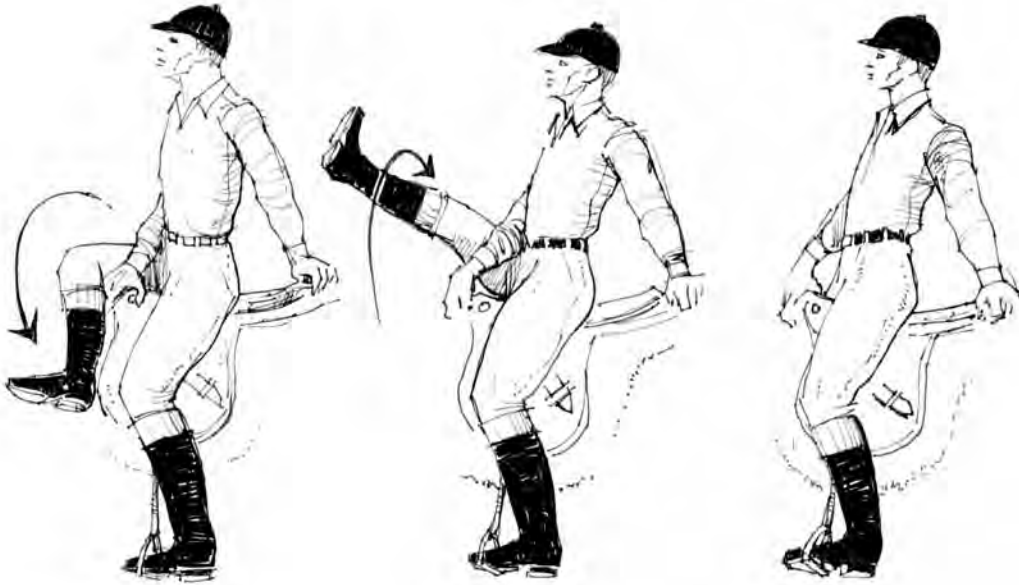
### Exercício 7

Partindo da posição de assento clássico, sem estribos, inclinar o corpo para frente, expirando, com os braços esticados e tocar a ponta dos pés. Levantar o corpo inspirando e deitar para trás até alcançar a garupa. Depois, lentamente, levantar os braços e o corpo até voltar à posição inicial.

Este exercício alonga e fortalece os músculos das costas e do corpo inteiro.







### Exercício 8

Partindo do assento clássico, perna esquerda no estribo, com a mão esquerda na patilha e a direita no cepilho, inspirando, levantar a perna direita, passando-a por cima do pescoço do cavalo e, expirando, descer a perna para o lado oposto apoiando-a na espádua. Depois, inspirando, levantar a perna e, expirando, baixá-la até a posição original calçando o estribo.

Este exercício melhora o equilíbrio do cavaleiro, fortalece e flexibiliza os músculos do assento e do abdome.

## CAPÍTULO 4

# Princípios básicos para montaria

Os princípios básicos que orientam a perfeita montaria do cavaleiro têm por base:

**Flexibilidade** - Elasticidade dos músculos e mobilidade das articulações.

Desenvolvida por meio de exercícios apropriados a pé e a cavalo. A flexibilidade na posição desportiva é obtida depois de adquirida na posição clássica.

**Equilíbrio** - Ligação com os movimentos do cavalo.

Resultante da flexibilidade e da adaptação do cavaleiro às reações naturais do cavalo, é aperfeiçoado à medida que se desenvolve a flexibilidade e se adquire o hábito de montar na posição clássica.

**Solidez** - Aderência das superfícies de contato do cavaleiro com o cavalo.

Obtem-se pela ampliação das superfícies em contato, que são a parte plana das coxas até o joelho e a face interna das barrigas das pernas, a superfície é tanto maior quanto mais à frente estiver o assento do cavaleiro e mais baixo, o calcanhar.

**Ritmo** - Manutenção da sequência da cadência: o tipo de movimento executado num tempo determinado em cada tipo de andadura, equilíbrio ao passo, trote e galope.

O princípio fundamental consiste no desenvolvimento da flexibilidade dos músculos e articulações, de onde nasce o equilíbrio e deste, a solidez.

Na realidade, a solidez é impossível sem equilíbrio e o equilíbrio só pode manifestar-se por uma adaptação elástica que exige a descontração dos músculos e o jogo fácil das articulações, isto é, a flexibilidade.

Estes princípios aplicam-se tanto à posição “clássica” quanto à posição “desportiva”, que é uma adaptação da posição clássica à velocidade e aos obstáculos.

### Posição clássica

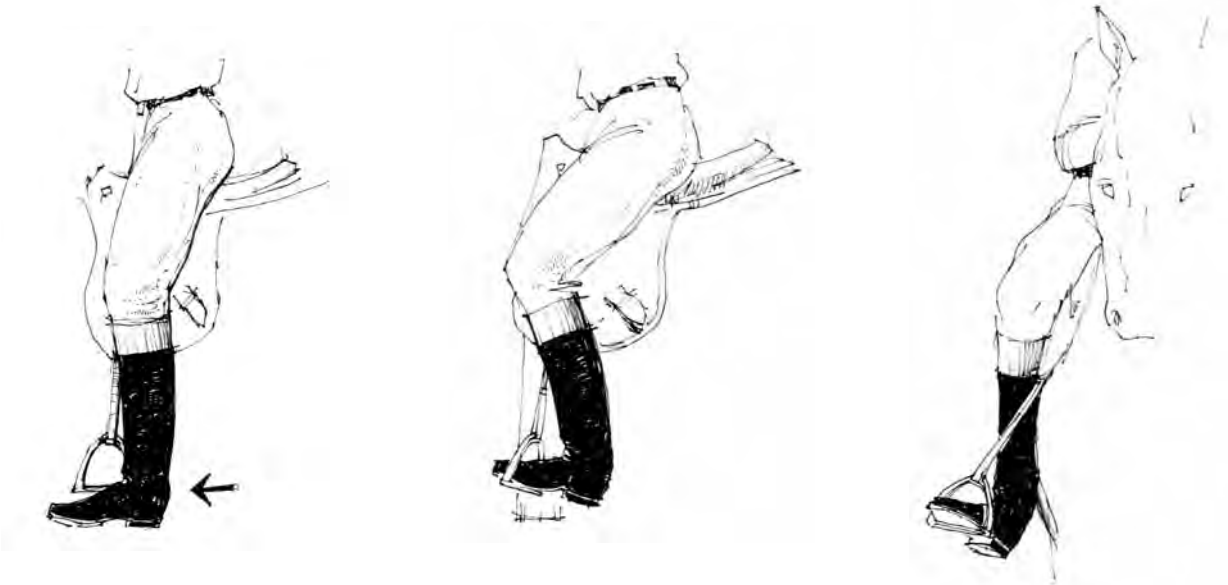
É aquela que permite ao cavaleiro uma adaptação fácil às reações do cavalo, através de sua flexibilidade e equilíbrio perfeito, mantendo uma ligação permanente de seu corpo com os movimentos do cavalo. Esta posição do corpo depende diretamente da:

- Colocação do pé no estribo;
- Aderência da parte interna da coxa;
- Apoio do joelho na sela sem muita pressão;

- Inclinação da perna exercendo forte pressão da barriga da perna sobre a sela;
- Posicionamento do calcanhar mais baixo que a ponta do pé e este fazendo um ângulo máximo de 30° com o corpo do cavalo.

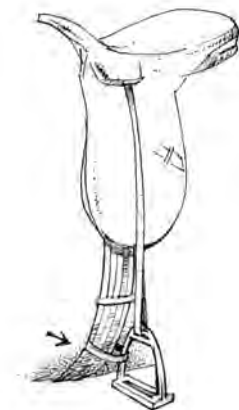
## Estribos

Como regra, quando o estribo não está calçado, a soleira deve ficar na altura do tornozelo, estando o cavaleiro com as coxas bem descidas e pernas caídas naturalmente.



Soleira do estribo deve estar na altura do tornozelo

No início do treinamento, é vantajoso prender os estribos à cilha por meio de francaletes, deixando-os como uma folga de 10 cm, pois assim o lugar imposto ao pé pelo estribo determina a posição da perna e da coxa e arrasta o assento e costas, isto é, a linha de equilíbrio do cavaleiro, obrigando-o a dobrar a perna, o que reduz a tendência de fixar o joelho e levar a perna para frente.



## Pé

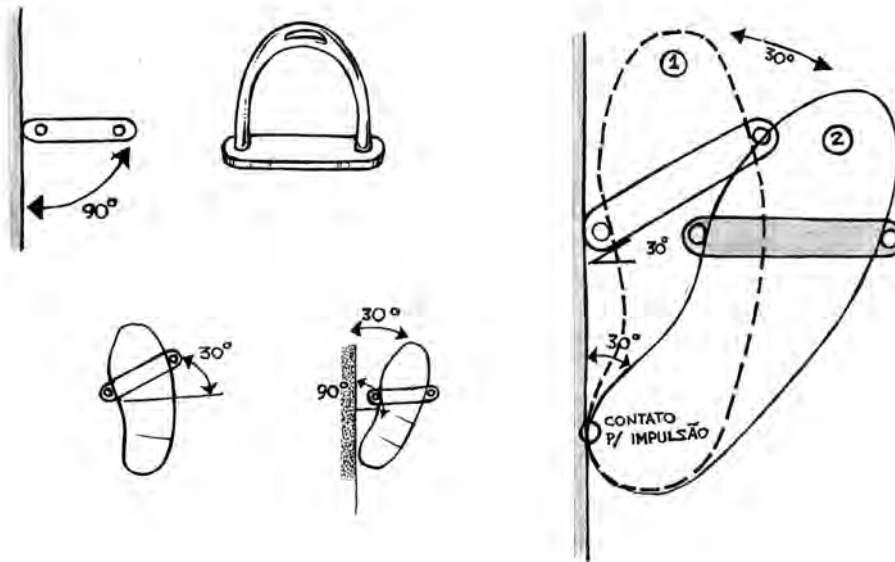
O cavaleiro deve apoiar o pé sobre o estribo pelo terço anterior e interior do pé (grande artelho), junto ao aro interno do estribo. A soleira do estribo deve ficar levemente inclinada para a frente, de modo que o aro externo do estribo fique próximo da ponta do pé. O apoio sobre o grande artelho permite que o tornozelo conserve toda sua flexibilidade e permite que a perna fique mais próxima do cavalo.

Isso ocasiona uma pequena torção do pé, ficando a soleira do estribo e a sola da bota ligeiramente voltadas para o exterior (facilitada pelo uso de estribos compensados).

O calcanhar deve ficar mais baixo que a ponta do pé, atuando assim como amortecedor dos movimentos.

Para que este apoio seja mais eficaz, a ponta do pé deve ficar ligeiramente voltada para fora em ângulo de mais ou menos 30°, *assim a soleira do estribo ficará perpendicular ao corpo do cavalo*, tornando o apoio perfeitamente elástico e deixando a barriga da perna naturalmente em contato com o ventre do cavalo.

No entanto, para que o joelho não se afaste da sela, o ângulo de abertura do pé em relação ao eixo do cavalo nunca deve ir além de 45°.



Soleira do estribo perpendicular ao corpo do cavalo

## Perna

A posição da perna depende diretamente do comprimento do estribo e da forma como o pé se apoia no mesmo.

Quando o loro estiver na vertical e o estribo corretamente calçado, a perna ficará um pouco inclinada para trás, aderindo ao ventre do cavalo pela parte interna da barriga da perna, logo atrás da cilha.

Esta aderência é maior pelo abaixamento do calcanhar, ligeira abertura do bico do pé, do apoio do artelho sobre a parte interna do estribo e a soleira do estribo e sola da bota levemente inclinadas para fora (ideal com estribos compensados).



A descida do calcanhar dá maior aderência à barriga da perna transmitindo ações nítidas e enérgicas e funciona como amortecedor dos impactos

## Joelho

O joelho deve estar suficientemente livre para desempenhar o seu papel de ângulo amortecedor no desenvolvimento da flexibilidade. Deve permanecer unido à sela, de forma a contribuir para maior aderência do cavaleiro. Sempre que houver necessidade de libertar a perna do joelho para baixo, como sucede ao empregar-se a ação impulsiva das pernas, a solidez é mantida pela aderência da parte plana das coxas até o joelho.

O jogo do joelho, como ângulo amortecedor, depende da flexão da perna com a coxa e da aderência da barriga da perna, e será tanto mais fácil quanto mais fechado estiver o ângulo em causa e mais vertical estiver a coxa, dentro das limitações impostas pelo comprimento do estribo e da articulação do tornozelo. A descida do calcanhar dá maior aderência da barriga da perna com o ventre do cavalo e evita qualquer possível desequilíbrio para diante ou para trás.

## Coxa

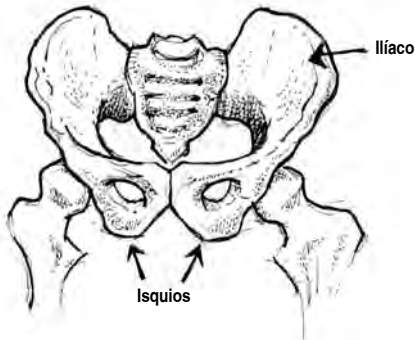
A coxa deve ficar tão descida quanto possível na vertical, fixando-se na sela pela sua parte plana, contribuindo assim para a solidez do cavaleiro.

## Assento

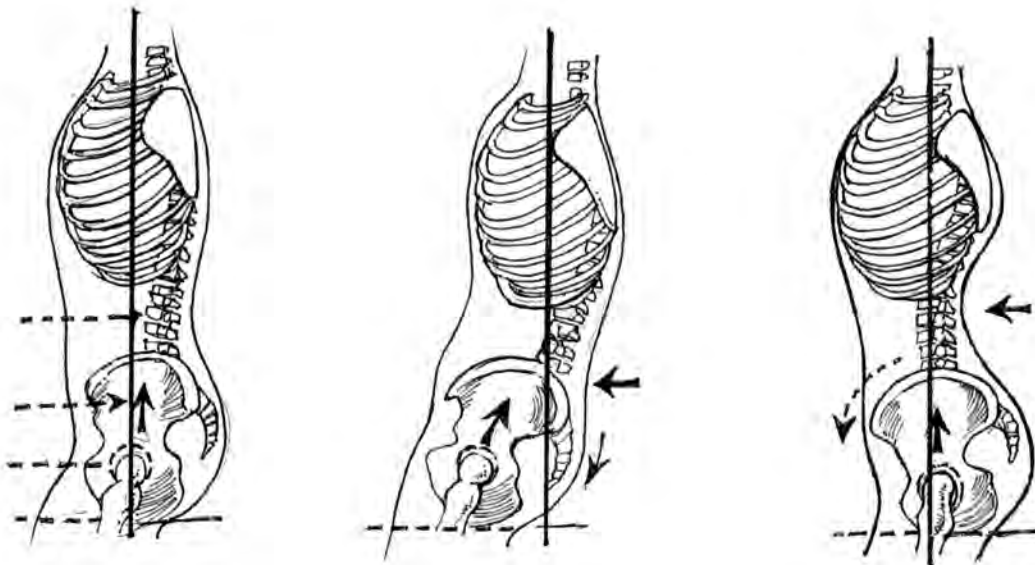
O cavaleiro deve enforquilhar-se, assentando-se na região dos ísquios do períneo e nádegas, o mais adiante possível do fundo da sela, próximo ao cepilho, mantendo os ossos íliaos da pélvis na posição vertical. Isso é ne-

cessário para manter um perfeito equilíbrio do peso do cavaleiro com o centro de gravidade do cavalo, situado na vertical que passa pela cernelha. Razão pela qual os loros da sela de esporte devem seguir na vertical que passa pelo centro de gravidade do cavalo. O assento é então constituído por nádegas descontraídas, o períneo e cinco centímetros da parte interna e superior das coxas.

- Períneo é o conjunto de músculos e tendões que constitui a parte inferior da pélvis que vai do cóccix aos órgãos sexuais.



Rotação do Ílio



Estrutura do Ílio girando em função da posição do assento e tronco do cavaleiro, jogo da cintura, facilitando o assento deslizar na sela

## Tronco

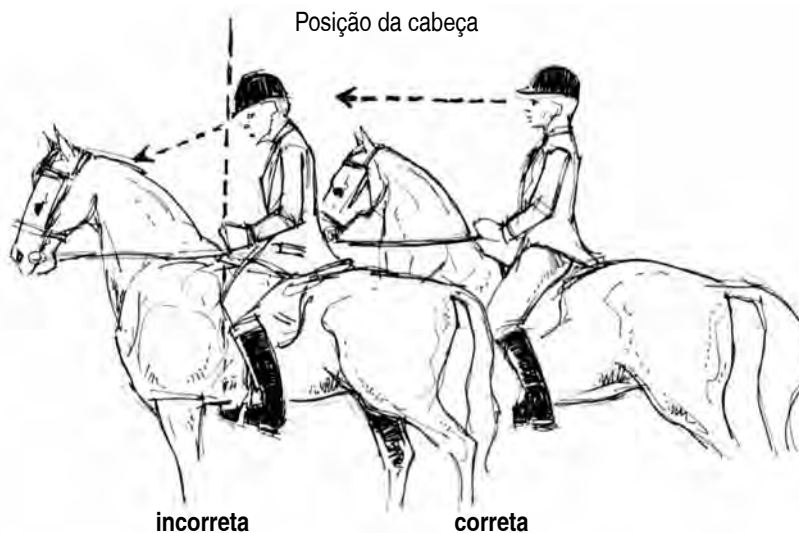
Na posição normal, o tronco do cavaleiro deve estar direito na vertical e descontraído, a cintura para frente, o peito naturalmente saliente e os ombros afastados descontraídos e descidos sobre os cotovelos.



## Cabeça

A cabeça deve estar levantada, sem esforço, de modo que o olhar esteja dirigido para frente, na horizontal.

Olhar para o chão é prejudicial, pois faz o cavaleiro abaixar a cabeça, colocar a cintura para trás, deslocar o assento da parte dianteira da sela para trás e levando as pernas para frente da cilha. A cabeça deve mover-se na direção do movimento, solidária com a linha dos ombros, e deve sempre ser perpendicular àquela direção.



## Respiração

A respiração abdominal é apropriada para os principiantes que, ao montar, contraem os músculos até a ocorrência de câimbras.

O cavaleiro deve inspirar lentamente pelo nariz, enchendo o abdômen como se fosse um balão, depois encher o peito de ar, enquanto prolonga a inalação. Assim se preenche a parte média dos pulmões e subindo as clavículas, o ar chega à parte superior dos pulmões.

A expiração deve ser feita lentamente pelo nariz e com a contração do diafragma, de forma a esvaziar totalmente os pulmões. Assim pode-se manter a calma e obter mais energia, com a perfeita oxigenação do organismo.

### Braços – antebraços – mãos

Os braços devem ser posicionados ligeiramente adiante da vertical, *com os cotovelos junto ao corpo*; os antebraços sensivelmente horizontais; as mãos no prolongamento dos antebraços, *com as unhas dos polegares para cima*, situadas próximas à cernelha e afastadas entre si no mínimo de 12 centímetros.

Os cotovelos junto ao corpo evitam que as ações das mãos se exerçam de diante para trás puxando as rédeas, como é tendência dos cavaleiros principiantes, prejudicando a boca do animal.

### Modo de segurar as rédeas

#### Posição correta

Com cotovelos junto ao corpo unhas dos polegares para cima o cavaleiro mantém suave contato com a boca do cavalo.

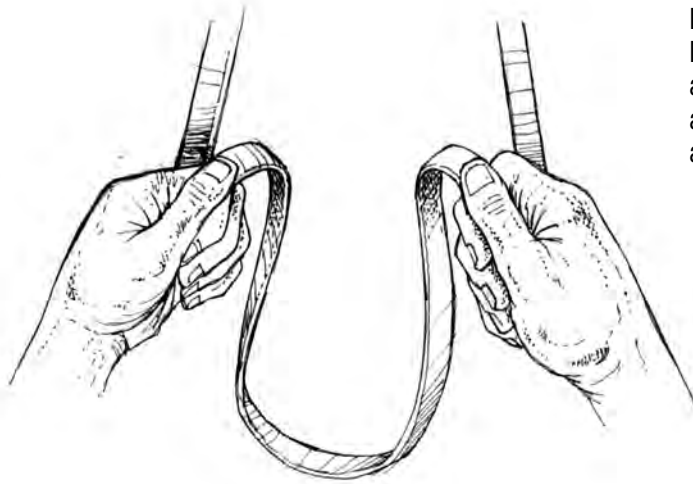


#### Posição incorreta

Girando as mãos e abaixando os polegares os cotovelos se afastam do corpo, e a boca do cavalo recebe o peso dos braços.







**Posição correta**

Munhecas e dorso das mãos continuam na linha do antebraço, permitindo abrir e fechar os dedos médio anular e mínimo atuando como molas e acompanhar as rédeas.

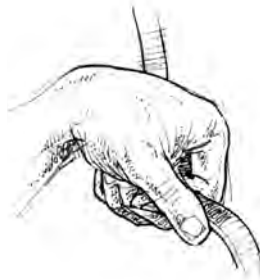
**Posições incorretas**



Articulação dos dedos para cima



Munhecas muito dobradas – rígidas



Mão dura pesando no bocado



A rédea pode entrar por baixo do mínimo ou entre o mínimo e o anular

### Rédeas com bridão

Quando se utiliza embocadura com bridão, a condução é sempre feita com as rédeas separadas, entrando cada uma delas na mão por baixo do dedo mínimo ou entre o mínimo e o anular e saindo por cima entre os dedos polegar e indicador. As rédeas ficam presas entre esses dois dedos. O abrir e fechar dos outros dedos dão ação às rédeas como se fossem molas, mantendo com a boca do cavalo uma ligação elástica, flexível e constante.

A extremidade das rédeas deve cair sobre o lado direito de preferência entre o pescoço do cavalo e a rédea direita.

A posição ideal é obtida ficando as munhecas na vertical, os polegares com as unhas para cima, e os demais dedos voltados uns para os outros. Essa posição

permite que os cotovelos fiquem bem próximos ao corpo e a movimentação dos mesmos como se fosse uma mola.

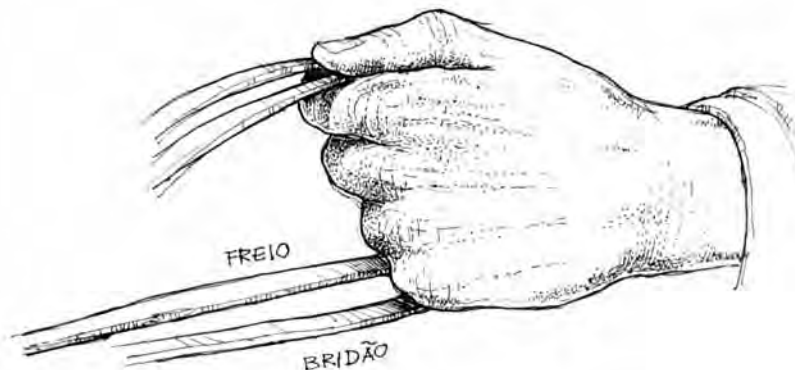
Quando o cavaleiro gira as munhecas na horizontal os dedos abaixarão e a tendência é a de os cotovelos se afastarem do corpo, além de pesar na boca do cavalo.

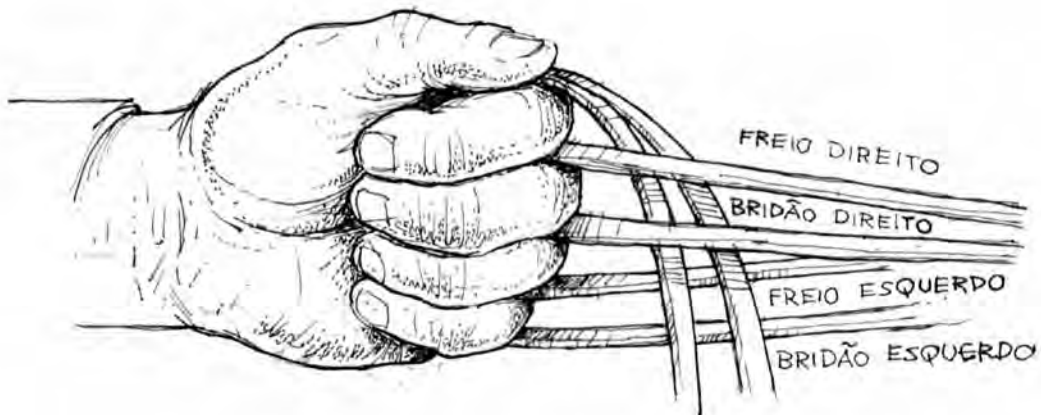
### Rédeas com freio e bridão

Quando a embocadura é de freio e bridão, as quatro rédeas podem ser usadas separadas ou juntas em qualquer mão. Quando separadas distribuem-se da seguinte forma:

- Nas mãos a rédea do bridão, por fora, entra por baixo do dedo mínimo e a do freio, por dentro, entra entre o mínimo e o anular, saindo ambas por cima entre o polegar e o indicador.

- Pode-se também segurar as rédeas do mesmo modo, porém saindo a do bridão entre o polegar e indicador e a do freio entre o indicador e o médio.





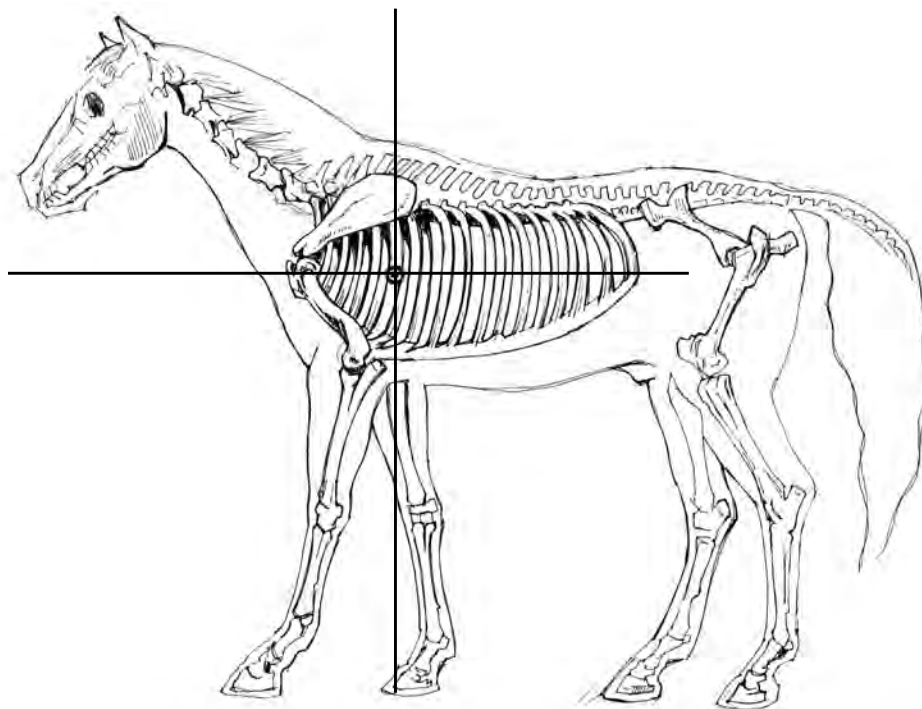
### **Rédeas com freio e bridão em uma mão**

Quando juntas em uma só mão esquerda, por exemplo, a ordem é a seguinte: rédea esquerda do bridão e rédea esquerda do freio, separadas pelo dedo mínimo; rédea direita do freio e rédea direita do bridão separadas pelo dedo médio saindo todas entre o polegar e indicador.

## CAPÍTULO 5

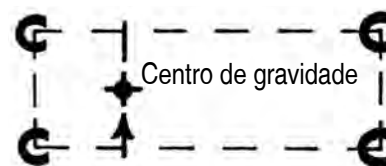
# Equilíbrio do cavalo

### Centro de gravidade do cavalo



O centro de gravidade do cavalo parado está situado no encontro da linha horizontal que passa pela ponta da espádua com a linha vertical da cernelha que passa na altura da sexta costela. O peso do cavalo é sustentado pelos quatro membros:

- Os anteriores recebem aproximadamente 60% do peso.
- Os posteriores recebem aproximadamente 40% do peso.



## Cavalo em movimento

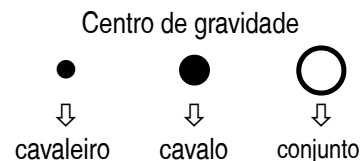
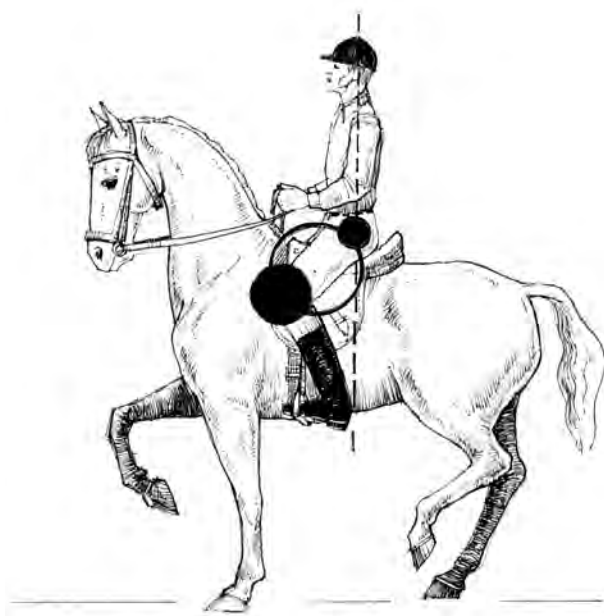
O centro de gravidade do cavalo em movimento desloca-se para frente, para trás e lateralmente.

- Para frente – acelera a velocidade;
- Para trás – diminui a velocidade.

O deslocamento do centro de gravidade provoca a mudança de posição dos membros, de tal modo que, para manter o equilíbrio, o centro de gravidade deve cair sempre dentro da base de sustentação do animal.

O balanceiro cervical constituído pelo conjunto pescoço – cabeça é de grande mobilidade. A contração, extensão, elevação ou oscilação lateral desse conjunto ativa as articulações da maxila, nuca, cernelha e anca, e comanda a atividade dos membros, dando sustentação e movimentação ao cavalo.

## Cavalo montado



Centro de gravidade do conjunto:  
Nas selas de esporte os loros passam  
na vertical do centro de gravidade

Para executar os mais variados exercícios com perfeição, segurança e menor desgaste físico, o cavaleiro deve utilizar todas as suas ajudas de rédeas, inclinação do corpo, posição do assento e fixação de suas pernas com flexionamento do joelho e tornozelos, de modo a seguir os deslocamentos do centro de gravidade do cavalo.

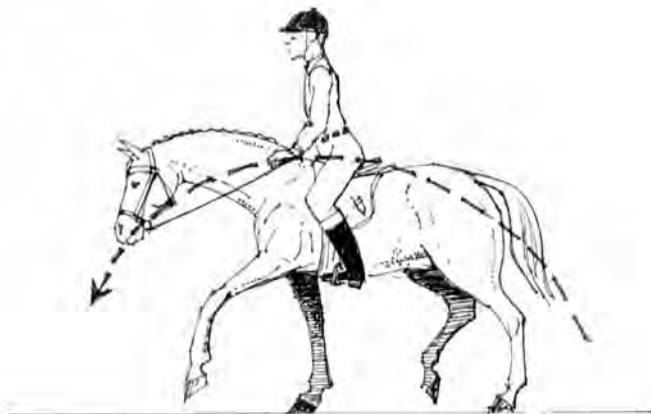
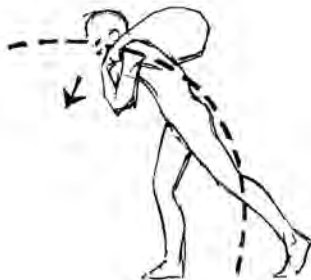
Por natureza todos os potros, desde as primeiras semanas de vida, galopam no campo perfeitamente em equilíbrio. No entanto, após serem montados, têm grande dificuldade de início para manter o equilíbrio, devido ao peso adicional do cavaleiro mudar o centro de gravidade do conjunto. Por isso, é muito importante a posição do cavaleiro na sela.

Para apreciar a dificuldade de um potro restabelecer seu equilíbrio natural enquanto carrega o cavaleiro, façamos uma analogia com um homem e um cavalo carregando um peso.

### Peso no centro de gravidade

O homem carregando um peso nos ombros arredonda as costas, (convexa), alonga e abaixa o pescoço com a cabeça para frente.

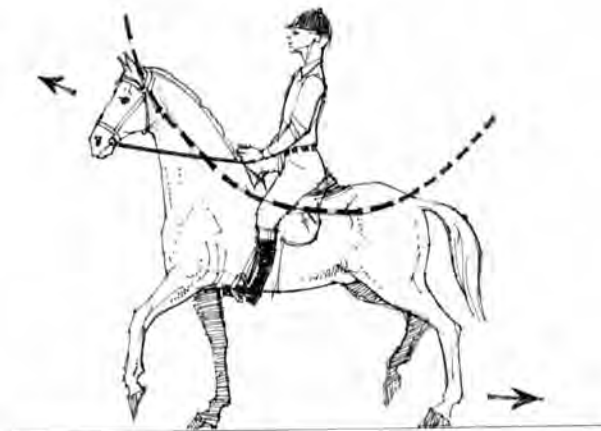
O cavalo arredonda o dorso e o lombo (convexo), alonga e abaixa o pescoço e a cabeça para frente, facilitando o engajamento dos posteriores. Ambos têm facilidade de carregar o peso.



Carregando peso no centro de gravidade

### Peso atrás do centro de gravidade

O homem carregando um peso na cintura levanta o pescoço e a cabeça e encurva as costas (côncava), o cavalo também levanta o pescoço e a cabeça, afunda sua coluna (côncava) e desloca os posteriores para trás, dificultando o engajamento. Ambos têm dificuldade de carregar o peso.



Nas etapas iniciais de treinamento, o potro nunca deve ser montado apoiado no bocado, mas sim com as rédeas soltas, abrindo e fechando os dedos suavemente atuando como molas.

Somente assim o potro terá oportunidade de recobrar o seu equilíbrio natural carregando um cavaleiro, porque pode movimentar-se com uma colocação de cabeça e pescoço baixa. Isto lhe permite utilizar o lombo e os posteriores com liberdade.

Uma vez que o potro restabeleça seu equilíbrio natural sobre o terreno plano, pode-se montar em terreno desnivelado, na posição de assento livre, de pé sobre os estribos e com rédeas soltas.

Este é um excelente pré-treinamento para o equilíbrio de um futuro cavalo de salto.

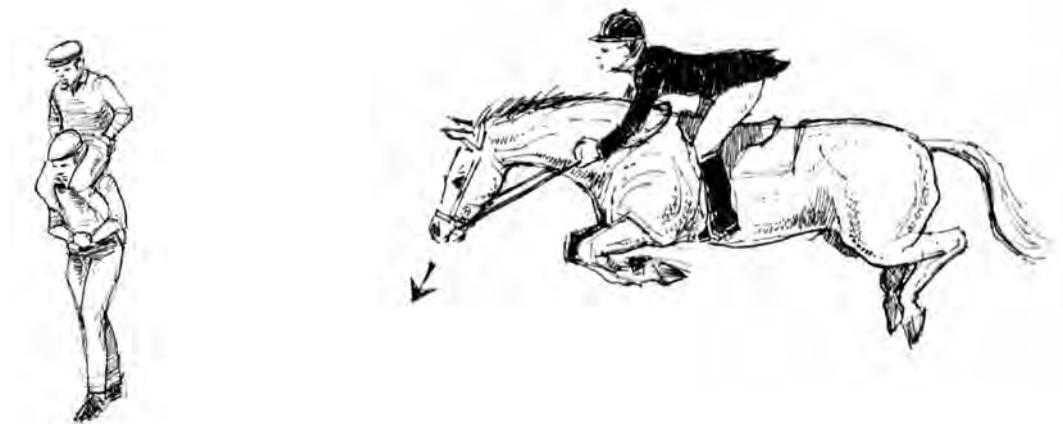
Para um cavalo de salto, é muito importante que o cavaleiro, em todas as etapas do salto, acompanhe com seu corpo a mudança do centro de gravidade do cavalo.

Para apreciar a dificuldade que o cavalo enfrenta quando o cavaleiro desloca seu peso desordenadamente, imaginemos um homem carregando em seus ombros outro homem que se desloca sobre seu centro de gravidade, ou que se desloca para frente ou para trás, desequilibrando totalmente o homem que o carrega.

O equilíbrio do cavalo é afetado da mesma maneira, especialmente quando, durante o salto, o cavaleiro se joga para trás ou para frente, deslocando seu peso excessivamente para frente ou para trás, deixando de acompanhar o deslocamento do centro de gravidade do cavalo.

### **Cavaleiro com o corpo para a frente - estribos normais**

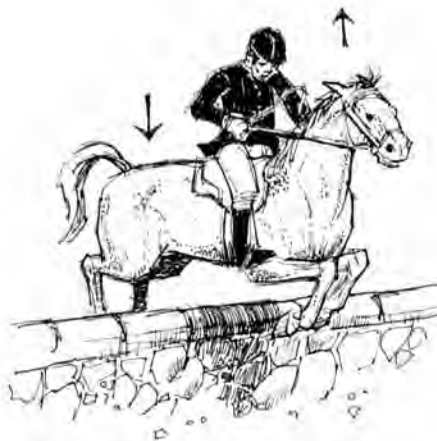
O cavaleiro seguindo o centro de gravidade do cavalo mantém equilíbrio perfeito do conjunto e executa um salto perfeito.



O cavaleiro não desequilibra o cavalo

### **Cavaleiro com o corpo para trás - estribos longos**

O cavaleiro fica mais para trás, caindo sobre a sela enquanto está no ar, equilibra-se nas rédeas e, desta forma, puxa a cabeça do cavalo e eleva seu pescoço. A repentina mudança de equilíbrio do cavaleiro no ar e a alta colocação da cabeça e pescoço do cavalo farão afundar o dorso (côncavo) e deslocar seu centro de gravidade para trás. O cavalo terá facilidade de derrubar o obstáculo com os posteriores.

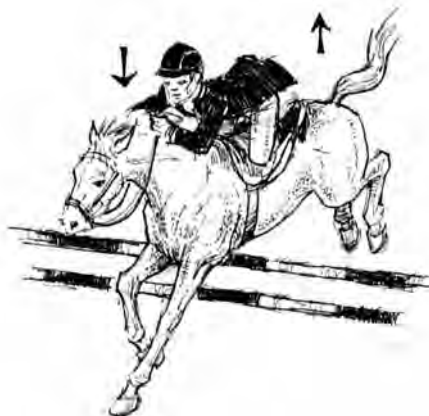


Corpo para trás desequilibra o cavalo para trás

### **Cavaleiro com o corpo muito para frente – estribos curtos**

O cavaleiro põe seu corpo muito para frente no salto, sua perna vai para trás e para cima, obrigando o animal a mudar seu centro de gravidade para frente.

O cavaleiro se apoia no pescoço do cavalo e solta as rédeas, perdendo o contato com a boca do cavalo. O animal perde seu equilíbrio com a repentina mudança de equilíbrio do cavaleiro, abaixando a frente e derrubando o obstáculo com os anteriores.



Corpo para frente desequilibra o cavalo para a frente



**Resumo:** O cavaleiro, seguindo o Método Natural de Treinamento, obtém gradativamente todas as condições físicas de musculação, flexibilidade e equilíbrio a cavalo, em todas as andaduras e velocidades, mantendo sempre um contato suave e elástico com o bocado, acompanhando o deslocamento do centro de gravidade do cavalo.

### Posições do cavaleiro na sela

De acordo com a modalidade de equitação e o estágio de adestramento do cavalo, o cavaleiro necessita assumir diferentes posições na sela, para alcançar bons resultados na modalidade escolhida, procurando sempre distribuir seu peso na vertical que passa pelo centro de gravidade do cavalo.

O assento é o eixo da equitação, pois de acordo com sua posição em ações interligadas e independentes, são comandadas todas as ajudas do cavaleiro para atingir o objetivo desejado.

### Posição de assento total – clássica

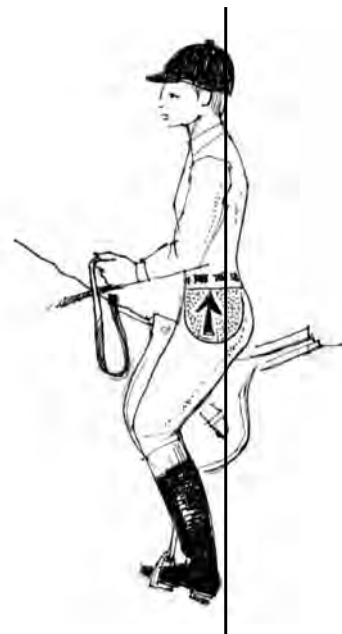
É a posição ideal para os esportes hípicos no plano, permitindo ao cavaleiro adaptar-se às reações do cavalo, mantendo perfeito equilíbrio com os movimentos do mesmo. O cavaleiro senta-se comodamente bem à frente da sela, apoiando-se com o períneo e os ísquios, estando os ossos íliacos na vertical.

A parte superior do corpo deve ficar reta, de modo que uma vertical imaginária passe pelas orelhas, ombros, assento na sela e calcanhar do cavaleiro.

A posição clássica é ideal para o cavalo parado, ao passo, ao trote curto sentado, ao galope curto e médio, ideal, portanto, para a equitação elementar e secundária.

No trote elevado, mantendo a mesma posição clássica, o cavaleiro precisa utilizar apenas o jogo da cintura, “rotação do íliaco” dos joelhos e dos calcanhares como amortecedores. O assento afasta-se e volta à sela suavemente, tal como uma agulha de uma máquina de costura.

Dessa posição clássica, própria para o adestramento e passeios, o cavaleiro pode passar facilmente para a posição de assento leve, inclinando o corpo levemente para frente ou para a posição desportiva de assento livre própria para salto, inclinando mais o corpo para a frente, bem como à posição de adestramento superior de “assento profundo” com o corpo levemente inclinado para trás.



### Posição de assento leve – doma

É a posição ideal para a doma e adestramento de cavalos de salto e potros ou para montar cavalos sensíveis de lombo, os quais geralmente corcoevam ao serem montados. Esta posição permite aos cavalos arredondarem o dorso, aliviando o lombo.

Nesta posição o cavaleiro senta-se mais à frente da sela, junto ao cepilho, apoiando-se sobre os isquios e o períneo, com o osso ilíaco levemente inclinado para frente, colocando mais peso sobre a cernelha, pernas e estribos, aliviando assim o excesso de peso sobre os músculos ainda pouco desenvolvidos do lombo dos cavalos novos. Os estribos são ajustados em média dois furos acima da posição normal. A parte superior do corpo do cavaleiro se inclina levemente para frente, de modo que os ombros fiquem um pouco adiante da vertical imaginária que passa pelo assento e calcanhares.



### Posição de assento livre – desportiva

O assento fica próximo, mas nunca apoiado na sela. Os estribos são ajustados no mínimo dois furos acima da posição normal para dar mais sensação de firmeza.

Os pés são posicionados ligeiramente inclinados para fora, com os calcanhares mais baixos do que a ponta dos pés, que ficam levemente afastadas, formando um ângulo de aproximadamente 30° com o corpo do cavalo. Dessa forma o apoio é elástico, funcionando como amortecedor. Esse posicionamento permite que a face interna da barriga da perna tenha uma grande aderência com o ventre do cavalo. Os pés, colocados ligeiramente atrás da cilha, dão impulsão e mantêm um perfeito equilíbrio do cavaleiro. Para não perder o equilíbrio, o cavaleiro deve manter o corpo inclinado para frente, de forma a seus ombros não se posicionarem muito adiante da vertical que passa pelos joelhos.

O cavaleiro deve manter a cabeça alta, olhando para frente e endireitando as costas, com o peito saliente e a cintura para frente, de forma a manter as costas flexíveis levemente côncavas.

As mãos devem estar fora do pescoço do cavalo, preparadas a todo momento para segurar o movimento da cabeça do cavalo, sem prejudicar sua boca.

As rédeas são tomadas mais curtas, de acordo com a inclinação da parte superior do corpo. Os cotovelos devem ser mantidos junto ao corpo.



O antebraço deve ser posicionado em uma linha reta que une o cotovelo com as rédeas e chega até a boca do cavalo. Os ombros, cotovelos e mãos devem estar flexíveis, para assegurar um contato sensível e uniforme com a boca do cavalo.

Para o cavaleiro manter um equilíbrio perfeito na posição desportiva deve manter as pernas fixas do joelho para baixo, mudando apenas a inclinação do corpo, a fim de fazer coincidir a vertical do seu centro de gravidade com o centro de gravidade do cavalo.

A posição desportiva é ideal para os cavalos de salto, com os joelhos baixos e imóveis junto à sela, atuando como amortecedores das ações da parte superior do corpo do cavaleiro. A barriga das pernas deve permanecer imóvel e fixada firmemente ao ventre do cavalo, com o calcanhar mais baixo que a ponta do pé. Se o calcanhar estiver mais alto, os músculos dorsais do cavaleiro se contraem, tornando os ombros mais rígidos, endurecendo as mãos e acionando fortemente a boca do cavalo.

Nesta posição o cavaleiro fica praticamente de pé sobre os estribos, inclusive quando se recebe após um salto ou descendo fortes declives. Isso somente é possível se o cavaleiro se apoia firmemente nos joelhos e nos estribos, mantendo firme fixação das barrigas das pernas.

### **Posição de assento profundo – adestramento superior**

Nesta posição o cavaleiro senta-se mais atrás na sela, girando o osso ilíaco para trás e ao mesmo tempo impulsionando o assento para frente, sentando no fundo da sela. Esse movimento do assento, somado à ação das pernas com pressão de trás para frente, aumenta a impulsão do cavalo para a mão do cavaleiro.

Os estribos devem ser ajustados mais compridos que da posição normal e o pé deve ficar paralelo ao corpo do cavalo e não ligeiramente aberto. A parte superior do corpo permanece na vertical, tal como na posição normal, mantendo as costas flexíveis, braços caídos naturalmente, cotovelos junto ao corpo, antebraços flexíveis na direção das rédeas, para acompanhar os movimentos da cabeça e do pescoço do cavalo. É a posição ideal para a equitação superior de Alta Escola.



Posição de assento profundo –  
contato no fundo da sela

## CAPÍTULO 6

# Estudo preliminar das ajudas

Para um cavalo executar um dado movimento é necessário dar-lhe a posição que permita ou facilite o movimento que se quer obter, bem como produzir, manter, aumentar ou moderar a ação impulsiva que determina esse movimento. É por meio das ajudas que se dá ao cavalo a posição e ação.

As ajudas naturais do cavaleiro são:

- Mãos;
- Assento;
- Pernas;
- Peso do corpo;
- Posição do corpo.

As ajudas secundárias são:

- Poder da mente;
- Voz;
- Chicote;
- Esporas;
- Recompensa;
- Punição.

Através da combinação das ajudas o cavaleiro dá ao cavalo informações para modular seu movimento, que tem basicamente quatro componentes:

**Impulsão** – é o aumento da força propulsora dos posteriores para projetar o cavalo para frente e manter a andadura com elasticidade, leveza e elegância.

**Cadência** – é o tipo de passada de cada andadura com tempos de elevação.

**Ritmo** – é a manutenção da sequência da cadência, ou seja, do tipo de movimento executado num determinado intervalo de tempo, nas três andaduras: ao passo, trote e galope.

**Reunião** – é o engajamento dos posteriores bem flexionados sob o corpo do cavalo. Deve-se iniciar os trabalhos de reunião somente com cavalos com o dorso bem musculado e flexionado, sempre de trás para frente.

## Ajudas naturais

### Mãos

As mãos atuam - resistem ou cedem - sobre a boca do cavalo por intermédio das rédeas e do freio e/ou bridão. Para que seus efeitos sejam nítidos é necessário que as mãos mantenham com a boca do cavalo um contato constante, suave e flexível, como se as rédeas fossem um fio elástico.

- Rédeas flutuantes - podem tornar-se confusas e irregulares;
- Rédeas tensas - podem originar, por parte do cavalo, resistências e má vontade.

#### **As mãos atuam quando:**

Aumentam a tensão das rédeas, por um cerrar de dedos executado de baixo para cima. As rédeas são mantidas no comprimento desejado pela fixação do polegar e indicador. São os outros dedos (mínimo, anular e médio) que ao cerrarem-se sobre as rédeas determinam a ação da mão. Os dedos cedendo agem como molas.

A ação das duas mãos regula a andadura, a velocidade, a ação impulsiva e o equilíbrio, neste caso por meia parada.

#### **As mãos resistem quando:**

Fixam-se, com os cotovelos unidos ao corpo, em seguida a uma ação das mãos, destinadas a regularizar uma atitude ou impedir que a ação impulsiva das pernas se manifeste em outro sentido.

#### **As mãos cedem quando:**

Acompanham o movimento do pescoço, por um abrir dos dedos (mínimo, anular e médio) e pelo deslocamento dos cotovelos para frente.

#### **As mãos mudam de direção quando:**

Atuam isoladamente para o cavalo mudar de direção. A mão determina a posição dentro da qual a rédea produz o efeito desejado, podendo ser direta ou contrária, conforme a direção que atua.

## Rédeas

### Rédeas simples

Fazem parte da equitação elementar e não atuam sobre a garupa, limitam-se a levar o cavalo para frente ou em voltas, de modo aos posteriores passarem pela mesma pista dos anteriores. Elas são:

- Rédeas diretas para condução em frente, parar ou recuar;
- Rédea direta de abertura para mudança na direção na qual a rédea atua;
- Rédea contrária ou de apoio para mudar na direção oposta da rédea que atua apoiada no pescoço.

O efeito da rédea contrária de apoio é melhor empregado quando as rédeas são conduzidas em uma única mão. A mão é dirigida na direção que se quer o movimento, para o lado e para frente e pela pressão exercida no

pescoço levará o cavalo mudar de direção. É ideal para os militares e jogadores de polo, que necessitam ficar com uma das mãos livres.

### **Rédeas de oposição**

Fazem parte da equitação secundária. Atuam sobre a garupa, por oposição das espáduas à garupa. São rédeas que se opõem ao movimento do cavalo para frente, agindo como um freio à impulsão. Podem ser:

- Rédea direta de oposição;
- Rédea contrária de oposição na frente da cernelha;
- Rédea contrária de oposição atrás da cernelha ou intermediária.

### **Pernas**

#### **As pernas atuam:**

Por batimentos e por pressão atrás da cilha. A ação simultânea das pernas por batimentos das duas pernas ou dos calcânhares, estes com ou sem esporas, promovem ou mantêm o movimento para diante. Por pressão, canalizam melhor “impulsão” do cavalo no sentido desejado.

Os batimentos dos calcânhares ou pressão das barrigas das pernas constituem a ação normal das pernas, quando destinadas a obter o movimento para diante.

#### **As pernas cedem:**

Quando se manifesta o movimento para diante.

#### **As pernas resistem:**

Separadamente, por pressão, opondo-se ao deslocamento da garupa.

Empregada isoladamente a ação das pernas pode ser:

- De Impulsão de uma das pernas para iniciar ou manter o movimento para diante;
- De Posição, obtida por pressão no sentido da anca oposta, deslocando a garupa para o lado contrario.

### **Peso do corpo**

#### **O corpo do cavaleiro deve permanecer na linha do centro de gravidade do cavalo.**

O cavaleiro precisa inclinar o corpo para frente quando o movimento do cavalo aumentar e transferir o peso para trás quando o movimento do cavalo diminuir.

Com o peso distribuído nos quatro membros, o cavalo tem tendência a deslocar-se para o lado para o qual o peso do cavaleiro se desloca, a fim de manter ou recuperar mais facilmente o seu equilíbrio.

O cavaleiro deve procurar distribuir seu peso para facilitar o equilíbrio do cavalo, atuando sempre no sentido de efetuar os exercícios com a maior eficiência.

O peso do cavaleiro, ajudado pela coordenação da expiração, que leva ao abaixamento do centro da gravidade do cavaleiro, torna-se um indispensável auxiliar, conseguindo substituir ou reforçar a ação das outras ajudas.



Peso do cavaleiro distribuído uniformemente sobre os dois ísquios



Peso do cavaleiro deslocado para a direita

Para facilitar a mudança de direção do cavalo para direita ou para a esquerda o cavaleiro deve colocar mais peso sobre o ísquio direito ou esquerdo, através do assento.

## Ajudas secundárias

### Poder da mente

O poder da mente do cavaleiro é uma das ajudas mais importantes para a execução dos trabalhos.

O cavaleiro deve visualizar perfeitamente o que vai fazer antes de pedir com suas ajudas. Para fazer um cavalo virar à direita o cavaleiro deve primeiramente pensar que vai virar a direita, depois dar as ajudas necessárias e o cavalo fará o exercício com grande facilidade.

Transpondo este conceito para outros exercícios o cavaleiro verá como isso facilita ao cavalo entender as ajudas.

### Voz

Tem um valor considerável de comunicação se for usada regularmente, com as mesmas palavras e o mesmo tom, incentivando, acalmando e recompensando.

### Chicote

É a principal ajuda para o cavalo compreender os sinais das pernas por isso deve ser usado com pequenos toques atrás das botas. Para punição só deve ser usado em caso extremo de vícios repetitivos.

## Esporas

Devem ser usadas com delicadeza, por cavaleiros experientes, como meio de comunicação mais efetivo que as pernas. Nunca para punição. São ajuda fundamental para a produção e complementação de melhor impulsão.

## Recompensa

O afeto físico manifestado através da voz, batidas no pescoço, desmontar e oferecer cenouras ou açúcar é facilmente compreendido pelo cavalo.

## Punição

O cavaleiro deve primeiramente verificar se o cavalo entendeu o que deveria fazer e somente depois de repetidas desobediências é que deverá punir o cavalo, com batidas firmes no ventre. A seguir pode usar o recurso de dar umas batidas no pescoço para reafirmar sua amizade e conseguir mais colaboração do cavalo.

## Acordo das ajudas

Deve haver um perfeito acordo entre as ações das mãos, das pernas e do assento, do cavaleiro com o cavalo para atingir o fim desejado.

O assento é uma das ajudas mais importantes. É o eixo que regula o bom funcionamento de todas as outras ajudas. O assento é capaz de controlar, equilibrar e impulsionar o animal. Produz a total aderência e independência do cavaleiro.

De fato, atuando as pernas sobre o pós-mão, fonte da ação impulsiva, e as mãos no ante-mão, que domina a posição do cavalo, o perfeito acordo entre as mãos e as pernas é a base da equitação.

**Em equitação elementar, quando as pernas atuam as mãos cedem; quando as mãos atuam as pernas cedem.**

## Exercícios para posição de assento livre - desportiva

Como já vimos a posição desportiva é uma adaptação da posição clássica à velocidade e ao obstáculo.

Esta posição desportiva liberta o corpo do cavaleiro das reações violentas originadas pelos andamentos vivos e pelos saltos de obstáculos.

## Exercícios visando à posição

Os exercícios visando essencialmente à posição também devem ser executados sem estribos, numa fase mais adiantada do ensino do cavaleiro, a fim de aumentar a aderência das pernas e dar à posição maior estabilidade.



Galope em suspensão flexível



Podem grupar-se da seguinte forma:

- Com estribos mais curtos da posição normal;
- Elevação sobre os estribos, ao passo, trote e galope;
- Sem estribos, com as pernas mantidas na mesma posição de estribos curtos, ponta do pé levantada, calcanhar para baixo e forte fixação da barriga das pernas no ventre do cavalo.

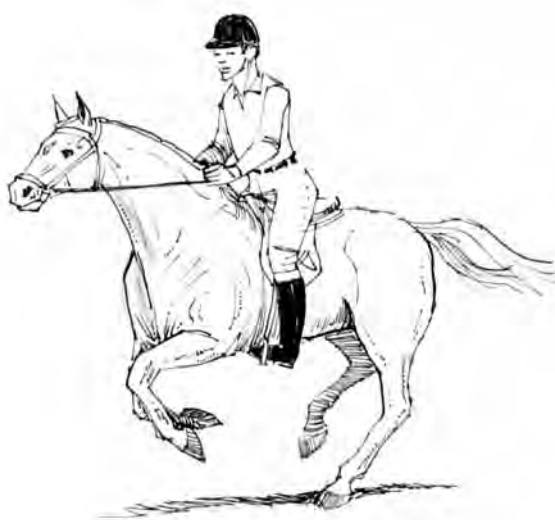
### **Exercícios das articulações**

Análogos ou já vistos no manequim em cavalos parados:

- Flexões e rotações da cabeça;
- Flexões do tronco (abrir e fechar o ângulo coxofemoral);
- Flexões e extensões das pernas (jogo do joelho);
- Flexões e extensões do pé (jogo do tornozelo);
- Flexões e extensões dos braços;
- Rotações dos braços;
- Jogo das mãos no sentido basculante do cavalo.

### **Exercícios de ligações ao movimento**

Têm como finalidade obter, na posição desportiva, a ligação do cavaleiro, em equilíbrio, com o movimento do cavalo e, por conseqüência, a coordenação do jogo das articulações essenciais à elasticidade desta posição com a velocidade e a reação originada pelo salto.



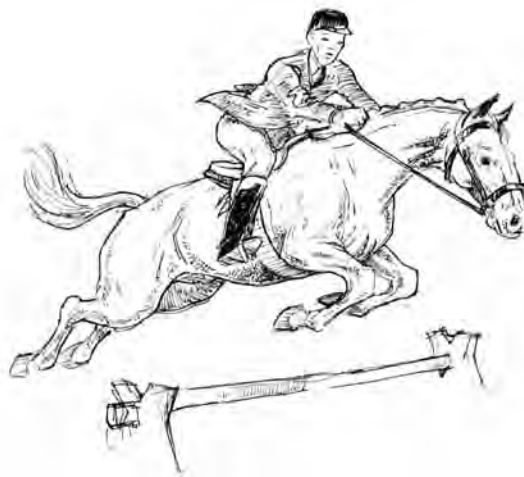
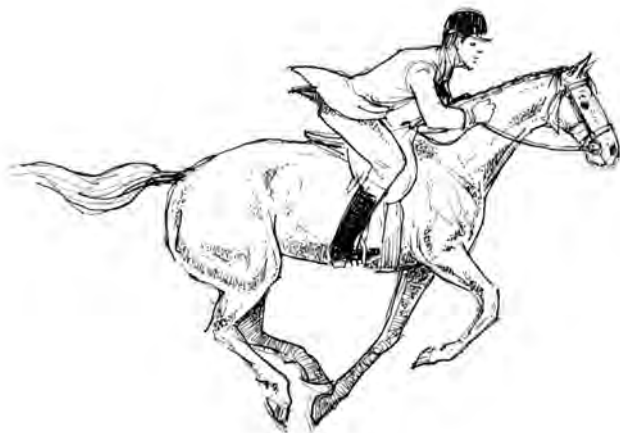
## Galope e pequenos saltos

- Posição de assento leve, inclinação média do corpo para o galope de trabalho e pequenos saltos;
- Maior inclinação do corpo para galope alongado.



## Salto de obstáculos

- Posição desportiva de assento livre, maior inclinação do corpo com o aumento da velocidade ou nos saltos maiores;
- Inclinando levemente o corpo quando o galope é normal ou o salto mais suave.

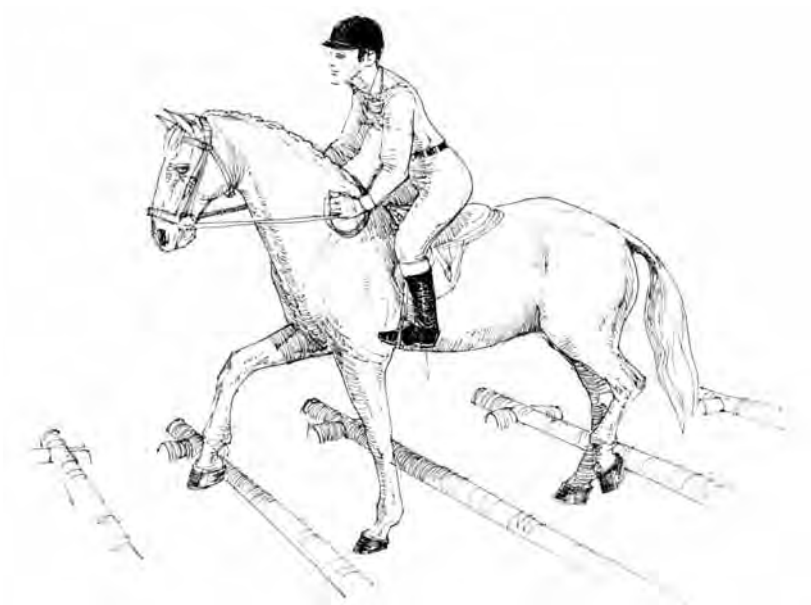


Assim, os exercícios a aplicar podem ser os seguintes:

- Alongar o galope e inclinar mais o corpo;
- Encurtar o galope e inclinar menos o corpo;
- Saltar cavaletes e pequenos obstáculos com o corpo levemente inclinado na posição de assento livre;
- Saltar obstáculos mais altos e largos com o corpo mais inclinado na posição de assento livre.

## Cavaletes

Posição desportiva, inclinação do corpo média e apoio nos estribos e joelhos.



## CAPÍTULO 7

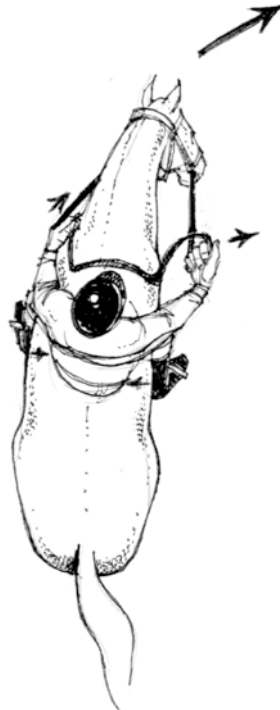
# Condução do cavalo

### Passo, trote, galope e recuar

Inicialmente o cavalo deve ser conduzido de forma natural, utilizando-se somente as rédeas simples diretas, diretas de abertura e contrária de apoio, em retas ou voltas, de modo aos posteriores passarem pela mesma pista que os anteriores passaram.



Rédeas diretas



Rédea direta de abertura



Rédea contrária de apoio

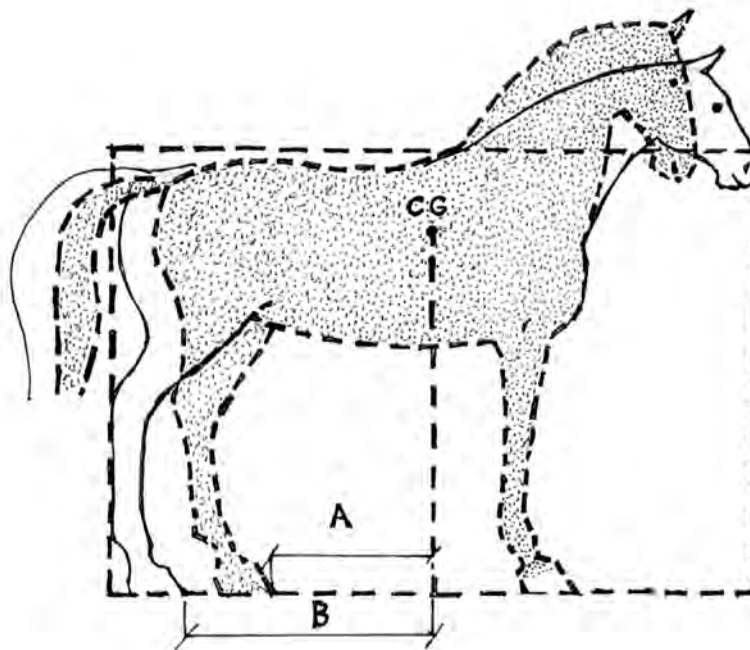
Para iniciar os exercícios de condução o cavaleiro deverá primeiramente colocar o cavalo “na mão”, ou seja, unir o cavalo **de trás para frente**, de tal modo que, tanto parado como em movimento, se estabeleça entre a boca do cavalo, a mão e a perna do cavaleiro um contato absolutamente seguro, ainda que elástico e suave.

Para colocar o cavalo na mão, o cavaleiro deve:

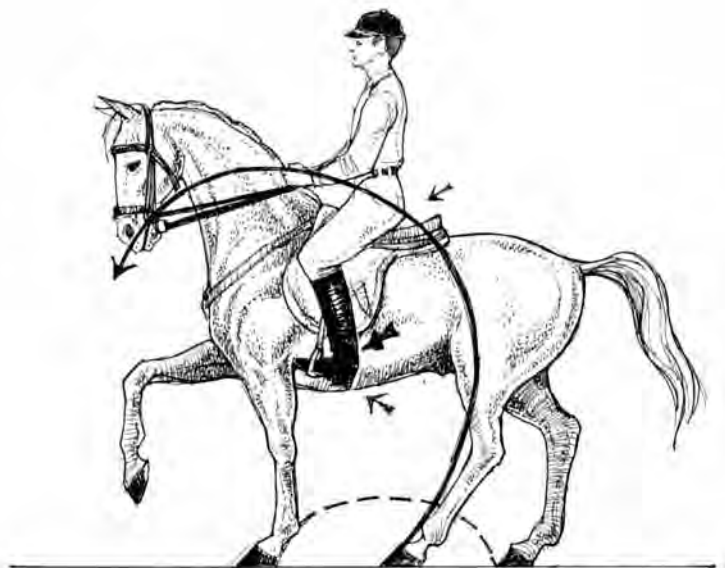
- Parar o cavalo após efetuar meia parada em assento clássico;
- Efetuar forte tensão no assento de trás para frente em assento profundo;
- Pressionar ambas as pernas com suaves batidas, impulsionando o cavalo contra as mãos;
- Manter as mãos firmes, ainda que elásticas, abrindo e fechando os dedos e flexionando os cotovelos atuando como uma mola conectada à boca do cavalo.

**Resultado:** O cavalo adiantará seus posteriores, aproximando-os do centro de gravidade, elevará seu pescoço e mastigará a embocadura. O peso do cavaleiro será distribuído igualmente sobre os quatro membros.

Impulsionando com as duas pernas, segurando as rédeas igualmente com as unhas dos polegares para cima e cedendo com abertura dos dedos, o cavalo iniciará o passo, trote ou galope.



Cavalo colocado – linha pontilhada  
Posteriores avançam para o centro de gravidade (C. G.) do cavalo  $A < B$



Cavalo colocado partindo ao passo

## Rédeas diretas

### Ações do cavaleiro

Rédeas de comprimento igual fixadas entre o polegar e o indicador com as unhas do polegar viradas para cima e acionadas pelos demais dedos que, abrindo e fechando-se, agem como molas mantendo um contato seguro, elástico e suave com a boca do cavalo.

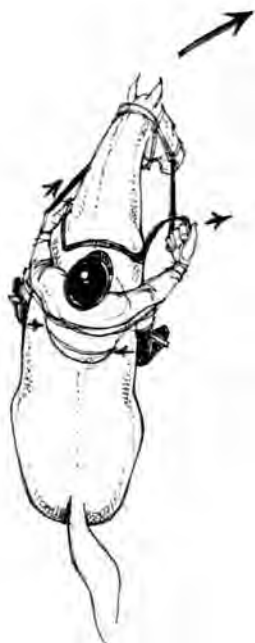
Pernas aplicadas na posição normal junto à cilha agindo por pressão e batidas para gerar e manter a impulsão. Assento na posição clássica de assento total.

### Efeitos sobre o cavalo

- O cavalo fica direito da cabeça à cauda;
- Engaja os posteriores para frente;
- Levanta o pescoço com o focinho para frente.

**Resultado:** O cavalo parte em frente ao passo, trote ou galope. Para parar, o cavaleiro sentado na posição clássica de assento total deve colocar o corpo levemente para trás, mantendo as mãos firmes com os dedos fechados, ou ainda se necessário, levantar as mãos, **sem jamais puxar as rédeas para trás.**





### Rédea direta de abertura

#### A – Rédea ativa - determinante

Palma da mão para cima  
com os dedos cerrados

#### R – Rédea reguladora

Polegar para cima abrindo  
e fechando os dedos

#### I – Pernas de impulso

### Ações do cavaleiro

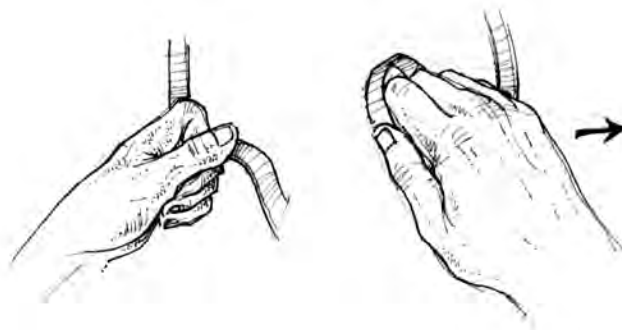
- A mão direita desloca-se para a direita e para frente, com o braço estendido e a palma da mão voltada para cima;
- A mão esquerda é reguladora, inicialmente cede, depois regula;
- As pernas são aplicadas na posição normal e agem por pressão e batidas limitando-se a gerar e manter a impulsão;
- O assento é levado ligeiramente para a direita.



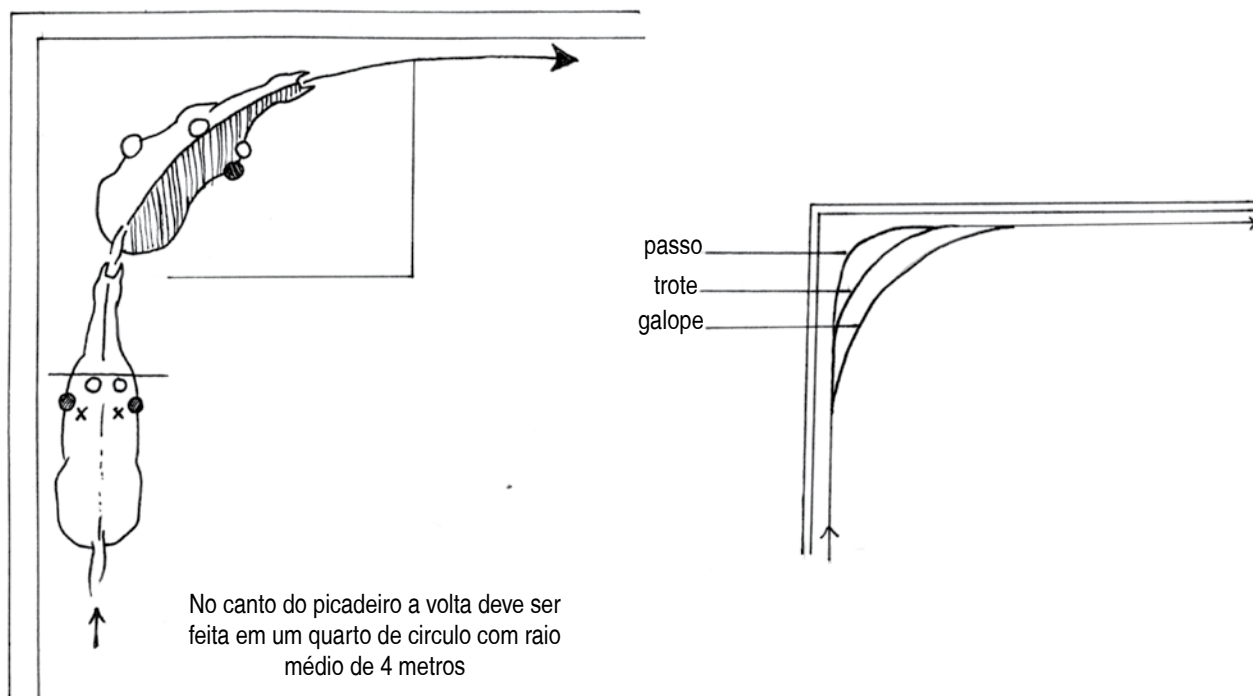
### Efeitos sobre o cavalo

- A cabeça vira levemente para a direita;
- A face vira levemente para a direita;
- O pescoço encurva para a direita;
- A garupa não sofre nenhum efeito.

**Resultado:** A rédea direita de abertura leva o peso do pescoço para a espádua direita sem fazer oposição às ancas, que seguem a direção tomada pelas primeiras. O cavalo vira à direita, avançando; os posteriores seguem as marcas dos anteriores.



Depois de o cavalo estar bem acostumado com a rédea de abertura, uma simples flexão da munheca fará o mesmo efeito



No canto do picadeiro a volta deve ser feita em um quarto de círculo com raio médio de 4 metros

## Rédea contrária ou de apoio

### Militar ou de polo

### Ações do cavaleiro

A mão esquerda age para a direita e para frente da cernelha sobre o pescoço do cavalo, com a palma da mão voltada para cima;

- A mão direita é reguladora;
- As pernas agem igualmente na posição normal por pressão e batidas, gerando a impulsão;
- O assento é levado para a direita.

### Efeitos sobre o cavalo

- A cabeça vira para esquerda e a nuca, levemente para a direita;
- A face vira para esquerda, para trás e para baixo;
- O pescoço encurva levemente para a esquerda;





- A espádua direita fica levemente sobrecarregada;
- A garupa não sofre nenhum efeito.

**Resultado:** A rédea esquerda contrária faz inclinar a nuca para a direita e coloca o peso do pescoço sobre a espádua direita, sem fazer oposição às ancas. O cavalo vira à direita avançando; os posteriores seguem a marca dos anteriores.

## Observações

### Mudanças de direção

Para mudar de direção por meio da rédea direta de abertura, o cavaleiro atua deslocando a mão para diante e para o lado desejado, cerrando os dedos com a palma da mão para cima e mantendo o movimento para diante por meio da ação das pernas.

Para evitar que o cotovelo se afaste do corpo e permitir que o cavaleiro exerça uma ação de tração de diante para trás, é conveniente acentuar a posição da mão com as unhas para cima, durante as ações da rédea de abertura.

As ações devem ser descontínuas para evitar que o cavalo resista.

Se, à indicação da rédea de abertura, o cavalo não vira para o lado desejado, não é aumentando a ação da mão que ele irá obedecer, mas sim aumentando a ação impulsiva das pernas.

Se o cavalo encurva demasiadamente o pescoço sem deslocar o ante-mão, a rédea oposta – reguladora – é que deverá resistir para impedir o excesso de encurvação, se bem que de início o cavaleiro deve ceder o suficiente para determinar a mudança de direção.

A utilização das duas rédeas como ativa e reguladora é absolutamente necessária. A rédea de fora (contrária) limita a ação da rédea direta. No caso da rédea direta, a rédea de fora limita igualmente, sempre seguindo o movimento para frente produzido pelo assento e pernas.

Para mudança de direção para a esquerda, por exemplo, por meio da rédea contrária, o cavaleiro desloca a mão direita para a esquerda, de trás para diante na frente da cernelha por ações descontínuas, depois de ter colocado o focinho do cavalo na direita. Atuando com as pernas para manter o movimento para diante o cavalo vira para a esquerda.

Sendo o emprego da rédea contrária mais difícil do que o da rédea direta de abertura é conveniente, de início, aproveitar os cantos do picadeiro para melhor aprender a maneira de aplicá-la.

A rédea da mão esquerda reguladora é que deverá resistir para evitar o excesso de encurvação do pescoço do cavalo, ou ceder para acompanhar o movimento do pescoço.

Essa rédea também se chama de apoio, porque atua na direção oposta do movimento do cavalo, apoiando-se sobre o seu pescoço, sem jamais cruzá-lo.

Embora muito usada para aqueles que têm necessidade de montar com uma das mãos livres, como os militares, jogadores de polo ou vaqueiros, essa rédea provoca certa resistência por parte do cavalo e interfere negativamente na sua impulsão, devendo então o cavaleiro usar a ação das pernas para aplicá-la.

De acordo como a mão atua, resiste e cede o cavaleiro é considerado de “mão dura” ou de “boa mão”. Como o cavalo se serve do pescoço como balanceiro, é necessário dar-lhe liberdade suficiente para utilizá-lo, acompanhando com as mãos, flexão dos cotovelos e abertura dos dedos, os movimentos basculantes do cavalo. Mantendo com a boca do cavalo uma sustentação elástica, flexível e constante, “jamais puxando as rédeas para trás”, pois

elas estão em contato com a língua comissura dos lábios e gengivas (barras) do cavalo.

Puxando as rédeas para trás, pelo princípio de ação e reação, o cavalo puxará em sentido inverso, para frente, às vezes fugindo ao controle do cavaleiro e disparando.

A força do cavaleiro jamais vence a do cavalo. Através do correto uso das ajudas obtém-se uma boa qualidade de resposta do animal.

Quando o cavaleiro fecha os dedos e eleva as mãos o cavalo deve diminuir a andadura sem elevar a cabeça. Se essa ação de mão se intensificar o cavalo deverá parar.

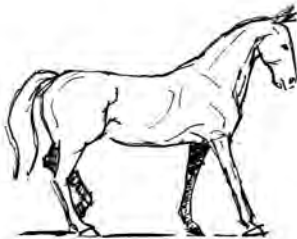


Para evitar de encurtar as rédeas, levantar as mãos

## Andaduras

### 1 - Passo

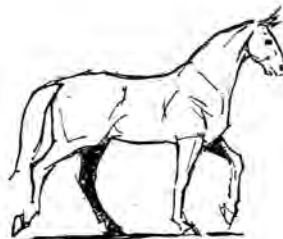
O passo é uma andadura marchada, na qual os membros do cavalo se apoiam, um após o outro, em quatro tempos bem marcados e sem intervalo de suspensão.



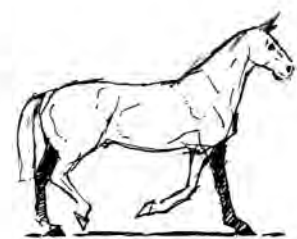
Impulsão com posterior direito



Apoio com posterior e anterior direito



Apoio posterior esquerdo anterior direito



Apoio com posterior esquerdo e anterior esquerdo

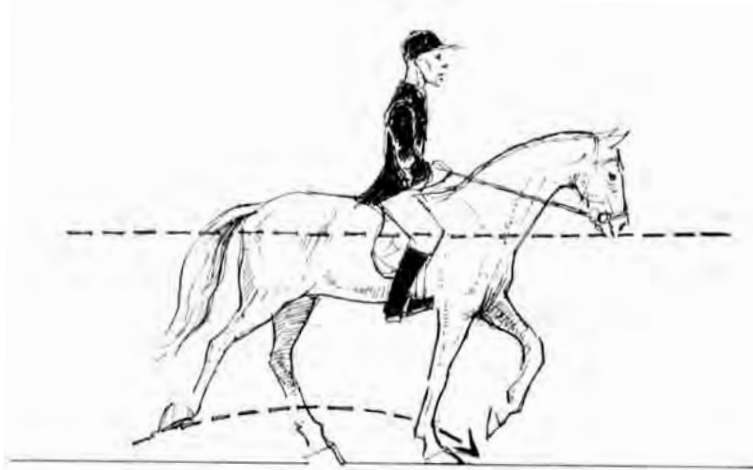
### Ajudas para iniciar o passo

Partindo da posição clássica, atua-se simultaneamente fazendo pressão com ambas as pernas atrás da cilha e impulsionando o assento sob forma de pressão contra a sela de trás para frente, cedendo com as mãos, abrindo os dedos a fim de manter um contato suave e elástico com o bocado.

## Ajudas durante o passo

Utilizam-se as pernas e o assento alternadamente: quando a mão esquerda do cavalo toca o solo, atua-se com a perna direita e ísquio direito e, quando a mão direita do cavalo toca o solo, atua-se com a perna esquerda e ísquio esquerdo.

Existem quatro tipos de passo:

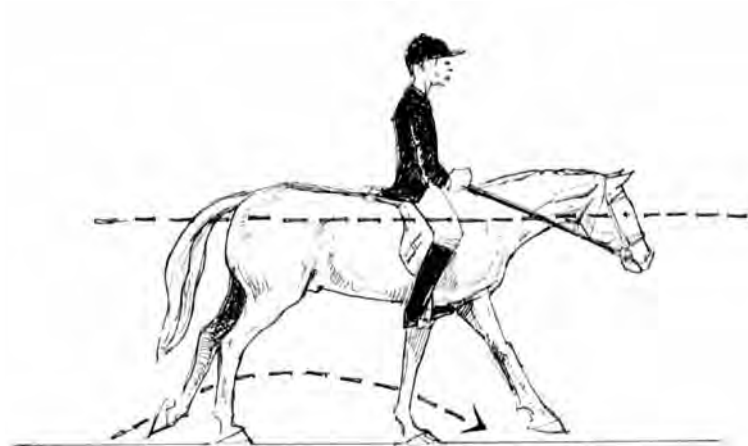


## Passo de trabalho

O cavalo alonga o pescoço com as narinas na altura das ancas. Os posteriores ultrapassam um pouco a marca dos anteriores. No passo de trabalho os cavalos fazem 100 m/min ou 6 km/h, com o menor dispêndio de energia. É a andadura ideal para iniciar qualquer trabalho e para efetuar marchas.

## Passo alongado

O cavalo amplia ao máximo suas passadas, alonga e abaixa um pouco seu pescoço, ficando com as narinas abaixo da linha horizontal das ancas. Os posteriores ultrapassam bem a marca dos anteriores. Não se deve praticar este passo por muito tempo, pois obriga o cavalo a deslocar seu centro de gravidade para frente, inclinando seu corpo para frente e pesando sobre as mãos.



### **Passo reunido**

O cavalo engaja os posteriores, levanta e arredonda o pescoço, ficando com as narinas acima da linha das ancas. O passo tem mais cadência, cobrindo menos terreno, pois os posteriores não atingem a marca dos anteriores. É o passo no qual o cavalo fica mais na mão do cavaleiro. Sua velocidade é inferior à do passo de trabalho. Deve ser executado apenas em curtas reprises em cavalos com treinamento adiantado.



### **Passo livre**

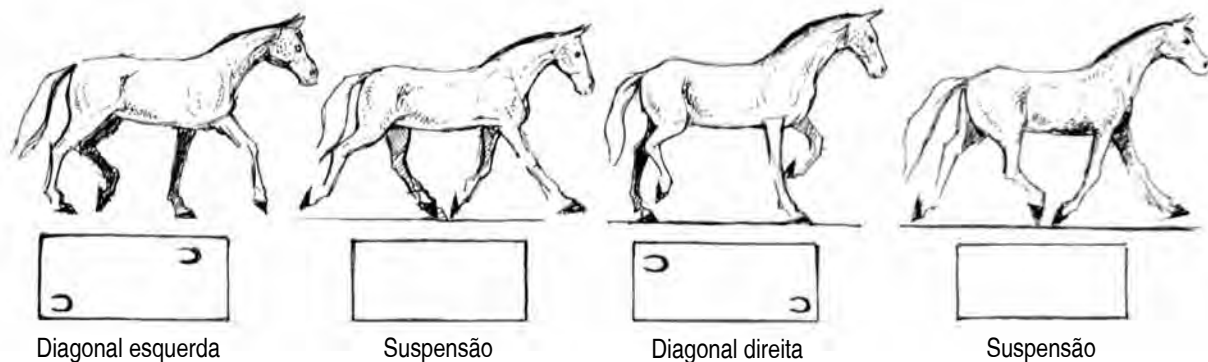
É o passo de repouso realizado com rédeas soltas, pois assim o cavalo alonga e abaixa o pescoço à vontade, facilitando o seu movimento.

É o passo ideal para finalizar os trabalhos, propiciando um relaxamento físico e mental para os cavalos retornarem aos boxes.



## 2 - Trote

O trote é uma andadura a dois tempos, com movimento alternado das diagonais (pé e mão oposta), separadas por um tempo de suspensão. No trote, a espádua e a garupa se elevam (ou abaixam) ao mesmo tempo e o pescoço permanece praticamente fixo. Os posteriores devem seguir a mesma pista dos anteriores, mantendo perfeito paralelismo.



### Ajudas para iniciar o trote

Para iniciar o trote a partir do passo as ajudas são análogas às que se aplicam para iniciar o passo. Com ação mais intensa das pernas atrás da cilha, atuando da frente para trás e de baixo para cima e o assento para de trás para frente próximo à cernelha. Cedendo as mãos com abertura dos dedos e flexão dos cotovelos, o cavalo se movimenta livre e ativamente para frente, iniciando o trote.

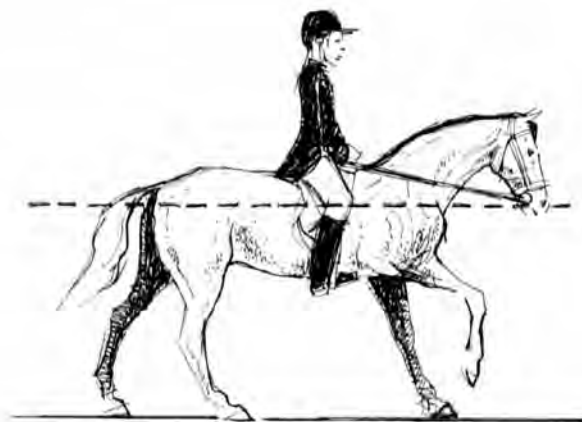
Seguindo com as ajudas o trote será feito com ritmo, equilíbrio e elasticidade.

### Há três tipos de trote:

#### Trote de trabalho

O cavalo alonga o pescoço, mantendo suave contato com a mão do cavaleiro. O chanfro fica inclinado para frente, adiante da vertical, e as narinas na altura horizontal das ancas. As passadas são de comprimento, altura e tempo de suspensão médios. O cavalo movimenta-se para frente energicamente, com passadas uniformes e equilibradas. No trote de trabalho os cavalos atingem aproximadamente 200 m/min ou 12 km/h.

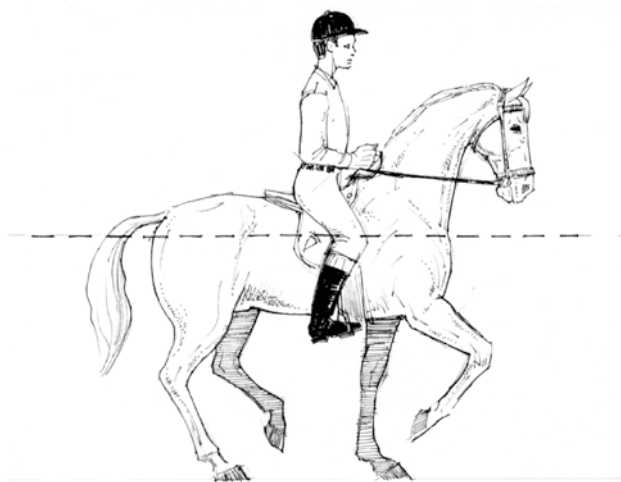
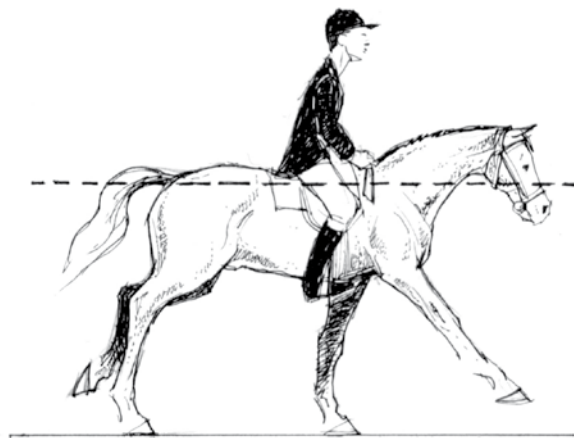
É a andadura que se utiliza para o trabalho diário.



## Trote alongado

O cavalo alonga o pescoço sendo a nuca o ponto mais alto, o chanfro inclinado para frente e as narinas abaixo da horizontal das ancas. O trote alongado só deve ser feito em curtas distâncias, pois caso contrário o cavalo perde o engajamento inclinando seu corpo para a frente, pesando sobre as mãos do cavaleiro.

É o trote no qual o cavalo alonga ao máximo as passadas e o tempo de suspensão, mantendo, porém, o ritmo, equilíbrio e elasticidade



## Trote reunido

O cavalo engaja os posteriores, o pescoço se eleva e arredonda e a fronte fica sempre inclinada para frente, com as narinas acima da horizontal das ancas.

As passadas são executadas com grande impulsão e elasticidade sendo, porém, mais curtas e mais altas que no trote de trabalho e executadas com grande leveza na embocadura. A verticalidade do chanfro é o limite máximo da reunião ramener, pois ultrapassando esse limite, por pouco que seja (com o chanfro do cavalo para trás da vertical), o cavalo estará encapotado, o que é muito prejudicial para o dorso e lombo do cavalo.

É uma andadura para um estágio mais adiantado, que se consegue com meias paradas ao trote, atuando com o assento profundo do cavaleiro de trás para frente, e forte ação das pernas atrás da cilha, mantendo as rédeas tensas.

## Posição do assento no trote

### 1 - Posição clássica - assento total

Para manter o cavaleiro sentado na sela, com a máxima firmeza e comodidade, absorvendo todos os movimentos verticais e horizontais do cavalo, o cavaleiro deverá:



A flexão da cintura mantém a aderência do assento amortecendo o movimento ascendente do dorso do cavalo



A extensão da cintura mantém a aderência do assento no movimento descendente do dorso do cavalo

- Manter o corpo na vertical, cabeça levantada, olhar para frente, peito saliente, espáduas para trás, braços caídos naturalmente, cotovelos junto ao corpo, antebraços na mesma direção das rédeas, mantendo um contato elástico com a boca do cavalo;
- Manter a cintura descontraída, flexionada no movimento do dorso do cavalo para cima e distendida no movimento para baixo com rotação do íliaco, jogo da cintura, auxiliando, assim, o assento permanecer sobre a sela, deslizando de trás para frente;
- Manter perfeita aderência da barriga das pernas, pressionando o ventre do cavalo da frente para trás e de baixo para cima, facilitando o assento deslizar sobre a sela;
- Flexionar os ângulos articulares do joelho e tornozelos, mantendo os calcanhares para baixo, junto à cilha, com as pontas dos pés para cima e ligeiramente afastadas do corpo do cavalo e inclinadas para fora, agindo como amortecedores básicos do movimento;
- Manter o osso íliaco do quadril na vertical que passa pelas orelhas, ombros e calcanhares, “linha de equilíbrio”.

Essa posição de assento é utilizada principalmente em concursos de adestramento clássico.

## 2 - Posição de assento profundo

O cavaleiro gira o assento para trás, ficando o osso íliaco inclinado para trás, forçando mais o fundo da sela. Este movimento do assento (como se estivesse numa balança), em adição à ação das pernas com pressão de trás para frente aumenta a reunião e a impulsão do cavalo para a mão do cavaleiro, sendo próprio para os passos de alta escola, passage e piaffer.

Esta posição, atuando com o assento atrás, na parte mais débil do dorso “lombo”, só deve ser adotada em cavalos treinados, bem musculados e depois de bem aquecidos. Nunca em cavalos novos.

## 3 - Posição de assento leve

Esta é a posição básica e a mais usada para os exercícios de salto, para doma de cavalos novos ou para montar cavalos sensíveis de lombo, os quais geralmente corcoveiam ao serem montados. Nesta posição de assento o cavaleiro senta-se mais à frente da sela, com o corpo levemente inclinado para frente, apoiando-se suavemente mais na frente da sela com o íliaco, que permanece levemente inclinado para frente. Seu peso fica distribuído basicamente em suas coxas, joelhos, pernas e tornozelos até os calcanhares, estes agindo como amortecedores. Os ísquios do seu assento mantêm somente um leve contato com a sela.

Esta posição é apropriada para a maior parte dos exercícios de salto. Deve ser feita com os estribos dois furos mais curtos do que na posição clássica, de forma a permitir que o cavaleiro passe instantaneamente para a posição de assento total clássica ou para a posição de assento livre desportiva conforme a necessidade.

## Trote elevado

Para reduzir ao mínimo as reações sofridas pelo cavalo na posição clássica, o cavaleiro utiliza o trote elevado em suspensão flexível, no qual o assento se apoia suavemente na sela a cada duas passadas.

O início deste trote pode realizar-se de duas maneiras:

- A partir do trote sentado, passando após algumas passadas ao trote elevado em uma das diagonais.
- A partir do trote de pé sobre os estribos, passando após algumas passadas ao trote elevado em uma das diagonais.

No picadeiro, o trote elevado deve ser feito na diagonal externa, ou seja, o cavaleiro deve voltar à sela quando se apoiam a mão externa e o pé interno.

Se o trote é feito à mão esquerda do picadeiro, o cavaleiro deve voltar à sela quando se apoiam no solo a mão direita e o pé esquerdo do cavalo.

Se o trote é feito à mão direita do picadeiro o cavaleiro volta à sela quando se apoiam no solo a mão esquerda e o pé direito do cavalo.

Na pista, o cavaleiro deve mudar de diagonal cada vez que mudar de direção.

Nos passeios, deve-se mudar de diagonal pelo menos a cada quilômetro, para aliviar o cavalo.



Para mudar de diagonal o cavaleiro tem duas opções:

- Permanece sentado na sela mais uma passada, iniciando o trote elevado na outra diagonal;
- Permanece de pé sobre os estribos mais uma passada, iniciando o trote elevado na outra diagonal.

O cavaleiro, voltando à sela numa diagonal, eleva-se naturalmente, acompanhando a elevação do dorso na distensão da diagonal oposta, mantendo o assento “um pouco acima da sela” e, após um tempo de suspensão, voltando suavemente à sela na outra diagonal. O cavaleiro, elevando o corpo, força os calcanhares para baixo e para trás, permanecendo, assim, sobre a linha de equilíbrio e com os joelhos flexíveis, em contato com a sela, mas sem apertar, funcionando como amortecedores. O apoio da barriga das pernas sobre o ventre do cavalo da frente para trás, leva o assento para frente e permite ao cavaleiro manter o equilíbrio.

O trote elevado assim realizado, com o cavaleiro deslizando em suspensão flexível sobre a linha de equilíbrio, com os calcanhares e joelhos trabalhando como amortecedores, é um trote menos cansativo para o cavalo, aliviando o lombo e os curvilhões do animal.



Trote em suspensão flexível

## Posições do assento no trote elevado

### 1 - Posição clássica

Deve ser feita unicamente em suspensão flexível para proteger o lombo, que é a parte mais sensível do cavalo e onde se encontra o rim.

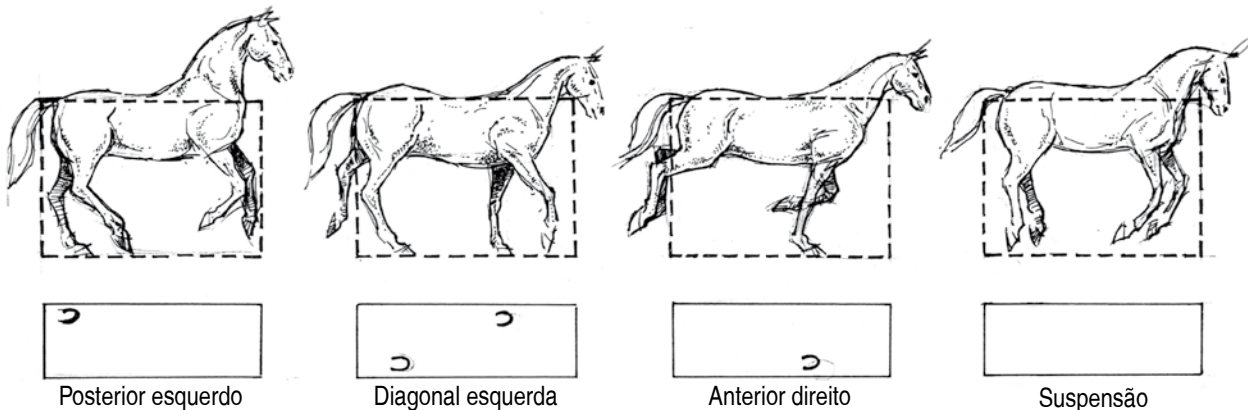
### 2 - Posição assento leve

Partindo da posição clássica, a parte superior do corpo do cavaleiro se encontra ligeiramente inclinada para

frente da vertical e o assento levemente apoiado na sela. O cavaleiro levanta-se um pouco em “suspensão flexível”, voltando suavemente ao fundo da sela, auxiliado pela flexão dos joelhos e calcanhares para melhor distribuir seu peso. O equilíbrio do cavaleiro é mantido pela ação da barriga das pernas.

### 3 - Galope

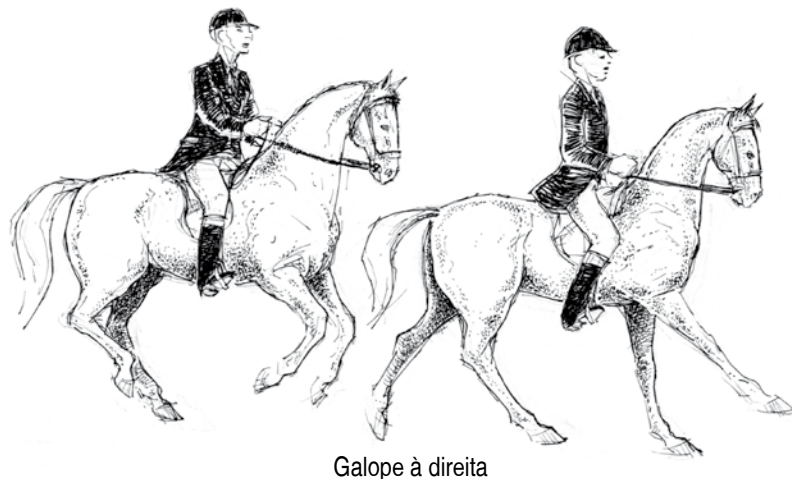
O galope é uma andadura basculante a três tempos, uma sequência seguida de um tempo de suspensão.



O cavalo pode efetuar o galope à direita ou à esquerda.

#### Galope à direita

Quando o anterior e posterior direitos tocam o solo respectivamente na frente do anterior e posterior esquerdos.



Galope à direita

### Galope à esquerda

Quando o anterior e o posterior esquerdos tocam o solo respectivamente na frente do anterior e posterior direitos.

### Galope certo

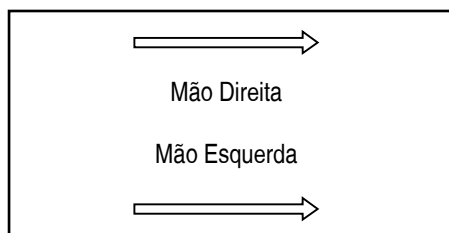
Quando, trabalhando na mão direita do picadeiro, o cavalo galopa à direita.

Quando, trabalhando na mão esquerda do picadeiro, o cavalo galopa à esquerda.

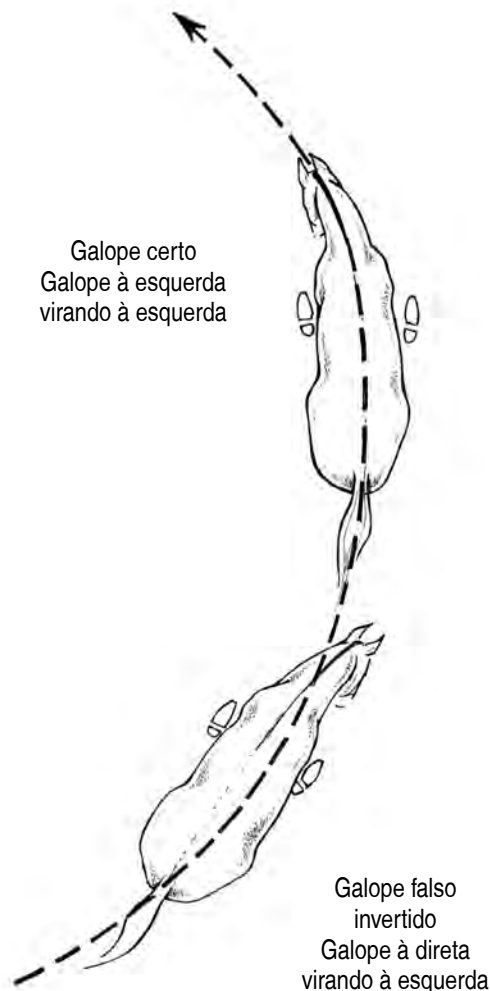
### Galope falso – contra galope

Quando, trabalhando na mão direita do picadeiro, o cavalo galopa à esquerda.

Quando, trabalhando na mão esquerda do picadeiro, o cavalo galopa à direita



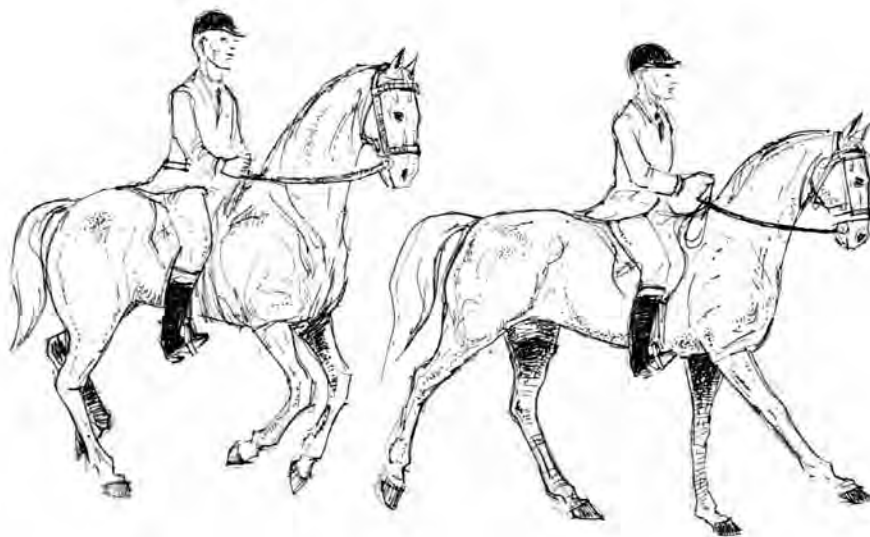
Mão de trabalho no picadeiro



Galope no círculo

## Galope desunido

Quando o cavalo galopa à direita com os anteriores e à esquerda com os posteriores, ou inversamente.



Galope desunido

## Ajudas para iniciar o galope

Na equitação elementar, o cavaleiro na posição clássica deve iniciar o galope a partir do trote, por perda de equilíbrio.

O cavaleiro trotando à mão esquerda do picadeiro, ao aproximar-se do canto, deve utilizar as seguintes ajudas:

- Acelerar o trote;
- Atuar com a rédea direita de abertura, para que o cavalo coloque a cabeça ligeiramente à direita;
- Deslocar seu peso mais para o lado direito da sela, liberando a espádua esquerda do cavalo;
- Colocar a perna direita de posição atuando atrás, para deslocar a garupa para o lado interno do picadeiro, desequilibrando o cavalo;
- Pressionar fortemente com a perna esquerda na altura da cilha, impulsionando o cavalo.

O cavalo sentindo-se desequilibrado para o interior da curva e impulsionado na mão para frente, parte para o galope à mão esquerda.

Tão logo o cavalo se levanta do solo, o cavaleiro cede os cotovelos para que as mãos acompanhem a elevação e alongamento do pescoço, deixando o cavalo dar seu primeiro salto (galão) e, por meio das ajudas de impulsão, o induz a continuar a sucessão de saltos.

Para manter a impulsão para frente, o cavaleiro deve ficar com o assento deslizando na sela de trás para

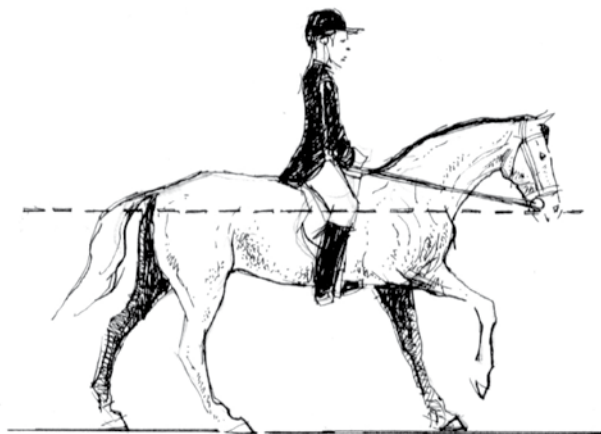
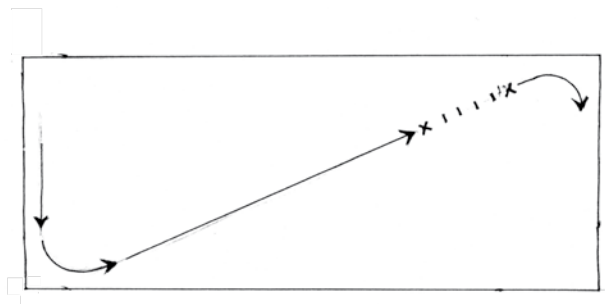
frente, acompanhando elasticamente os movimentos do cavalo como se estivesse numa balança e absorvendo os impactos com a flexão dos joelhos e dos tornozelos, com abaixamento dos calcanhares e a barriga das pernas atuando sobre o ventre do cavalo mantém o equilíbrio do cavaleiro.

Para encurtar o galope, o cavaleiro deve diminuir progressivamente a velocidade - a amplitude e suspensão das passadas (galões) -, aplicando meias paradas.

Se eventualmente o cavalo não diminuir a velocidade com essas ajudas, deve-se entrar em círculo, diminuindo o diâmetro do mesmo até o cavalo acalmar e entrar no trote ou parar. O círculo nunca deverá ser inferior a 15 metros de diâmetro.

### Mudança de pé simples

Para mudança de pé ao galope, ao mudar de direção pela diagonal o cavaleiro deve passar do galope ao trote e depois iniciar nova partida de galope à outra mão.



**Existem três tipos de galope:**

### Galope de trabalho

É o galope de velocidade média, usado para iniciar os trabalhos ou para marchas contínuas. O cavalo se movimenta livremente, com o corpo na horizontal, o chanfro inclinado para frente da vertical, as narinas aproximadamente na altura das ancas. A velocidade média do galope de trabalho é de 250 m/min ou 15 km/h.

O cavaleiro nunca deverá galopar em direção aos boxes ao término do trabalho, mas sim, dirigir-se ao passo livre.

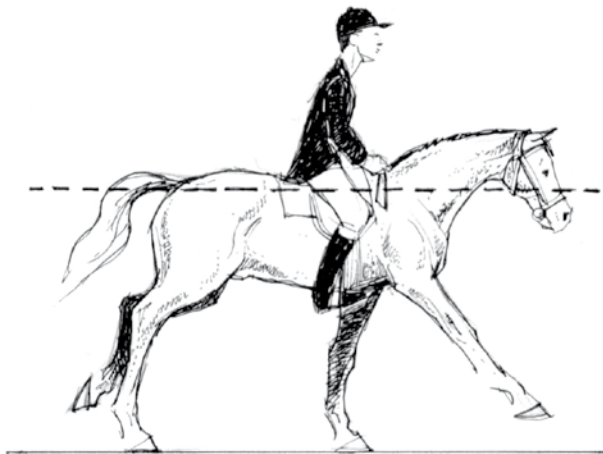
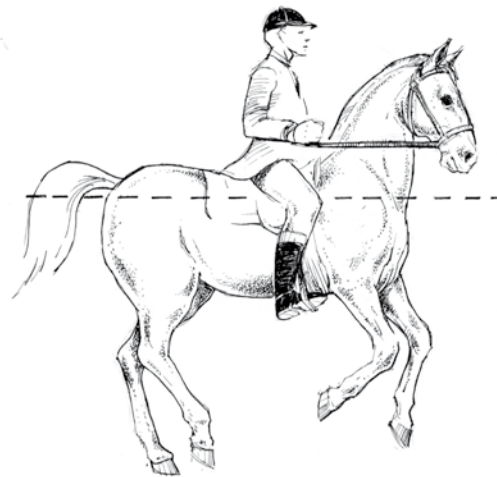
## Galope reunido

Para obter o galope reunido, o cavaleiro em posição de assento levemente profundo ativa a impulsão com o peso do assento e maior pressão das pernas. Ao mesmo tempo, com flexão dos cotovelos abrindo e fechando os dedos, o cavaleiro tensiona as rédeas. O pescoço se eleva, a nuca é o ponto mais alto e o chanfro inclinado para frente com as narinas acima da horizontal das ancas.

As passadas são mais curtas e enérgicas.

O galope reunido só deve ser feito com cavalos de alto grau de adestramento, bem musculados e flexibilizados pois, caso contrário, ficará muito pesado na mão, tenso e nervoso, desunindo o galope.

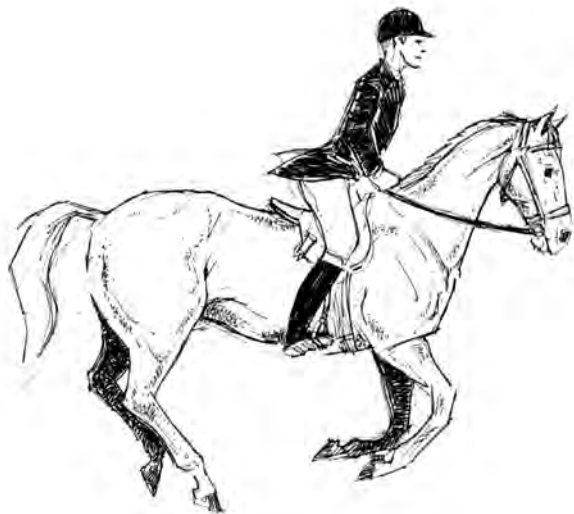
A velocidade média é de 200 m/min ou 12 km/h.



## Galope alongado

Para obter o galope alongado, o cavaleiro, em posição de assento leve, ativa a impulsão com forte pressão das pernas. O pescoço alonga-se sem abaixar-se muito, mantendo o chanfro inclinado para frente, com as narinas um pouco abaixo da linha horizontal das ancas. O cavalo atinge ao máximo amplitude e suspensão nas passadas. O cavaleiro deve manter contato suave com a embocadura e inclinar mais o corpo na posição desportiva quanto maior for a velocidade, mantendo perfeito equilíbrio do conjunto.

A velocidade média é de 300 m/min ou 18 km/h.



Galope em suspensão flexível

### Posições do assento no galope

De acordo com a finalidade do trabalho, o cavaleiro pode efetuar o galope nos três assentos básicos já descritos anteriormente:

- Posição de assento total clássica;
- Posição de assento leve doma;
- Posição de assento livre desportiva.

### Posição de assento livre - desportiva

A posição desportiva é uma adaptação da posição clássica à velocidade e ao obstáculo.

Esta posição desportiva liberta a cintura do cavaleiro das reações violentas originadas pelos andamentos vivos e pelos saltos de obstáculos.

## 4 - Recuar

É um movimento retrógrado, simétrico e antinatural e, por isso deve ser feito com muita paciência e compreensão, depois que o cavalo tiver uma boa base de adestramento e grande impulsão. Caso contrário poderá ficar acuado.

O cavalo deve recuar passo a passo, elevando os anteriores e posteriores, como se estivesse andando para frente, e nunca arrastando os anteriores.

O ponto mais alto do arco do pescoço é a nuca, o chanfro do cavalo fica levemente mais inclinado para frente que a vertical e os posteriores abaixados e bem engajados sob o corpo do cavalo.

No recuar, os posteriores estão sujeitos a um trabalho muito mais intenso do que na marcha para frente.

### Ajudas para recuar

Preparar o cavalo primeiramente ao passo, aplicando fortes ajudas de meia parada.

A seguir, fazer algumas transições desde o passo até parar sem recuar, e só depois aplicar as ajudas para recuar:

- Sentar na frente da sela, para aliviar os posteriores;
- Impulsionar mais fortemente com as duas pernas;
- Receber a impulsão na mão, fechando os dedos e resistindo à impulsão para frente;
- Não podendo ir para frente, o cavalo iniciará o recuar, dando alguns passos para trás;
- Para continuar os passos para trás, deve-se manter as ajudas alternadas das pernas, cedendo a tensão sobre a embocadura a cada passo atrás, mantendo sempre um contato suave e elástico abrindo e fechando os dedos;
- No início nunca dar mais que três a quatro passos;

- Após efetuar os passos para trás, aproveitando a impulsão acumulada do cavalo, partir ao passo para frente e depois soltando as rédeas, deixar que alongue e abaixe a cabeça e o pescoço;
- Nunca puxar as rédeas para trás, pois as rédeas só resistem;
- O recuar bem executado é uma ótima ginástica para fortalecer o lombo e os posteriores dos cavalos.



Cavalo reunido, impulsão das pernas, resistência das mãos



Cavalo executando passos para trás



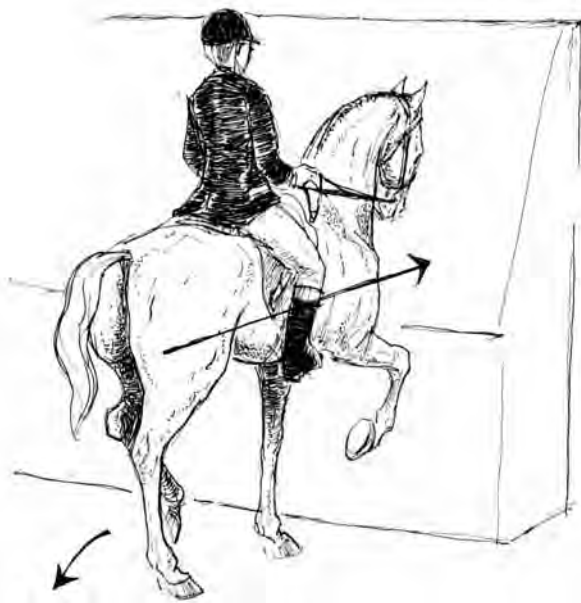
Após recuar, seguir livre para frente



Se o cavalo oferecer resistência para recuar pode-se usar os seguintes artifícios:

### Posição clássica

Um auxiliar tocando com um chicote na coroa do casco faz o cavalo levantar a mão e recuar.



Levar o cavalo ao passo contra a parede do picadeiro. Ao chegar à parede, aplicar fortemente as ajudas para recuar. Não podendo ir para frente, o cavalo dará passos para trás.

## Exercícios de condução

### No picadeiro

Consiste em conduzir o cavalo montado nas diversas andaduras - passo, trote e galope -, com mudanças de velocidade e de direção. As pernas determinam o movimento e as mãos, a direção.

O trabalho de condução deve ser iniciado com o cavalo utilizando bridão. Somente após o cavaleiro ter adquirido o equilíbrio e a flexibilidade suficientes para que as reações do cavalo não interfiram na boca pode-se passar ao uso de freio e bridão.

Os principais exercícios são:

- Passo e alargar o passo;
- Trote e alargar o trote;
- Galope (partindo do trote) e alargar o galope.

Para iniciar o passo, as barrigas das pernas atuam por pressão, indo até os batimentos dos calcanhares, enquanto as mãos devem dar às duas rédeas um contato suave e elástico igual.

Para passar do passo ao trote a ação das pernas deve aumentar até que o movimento do trote esteja bem definido. As mãos, em contato elástico, sentirão esse contato aumentar à medida que o trote se desenvolver.

Como a franqueza e a velocidade do movimento dependem diretamente de um contato cada vez mais forte, no caso de o cavalo forçar a mão é necessário atuar e fazer seguir essa ação de mão por uma perda momentânea de contato, recusando-lhe, assim, o apoio que o cavalo procura.

Para passar do trote ao galope, ao aproximar-se do canto do picadeiro o cavaleiro aplica as ajudas para iniciar o galope por perda de equilíbrio até que o cavalo tome a andadura de galope.

Os exercícios para diminuir a velocidade e passar ao andamento inferior ou parar são:

- Encurtar o galope e passar do galope ao trote;
- Encurtar o trote e passar ao passo;
- Encurtar o passo e parar (alto).

### Meia parada

É uma ação firme de baixo para cima sobre rédeas tensas e dedos fechados, seguida rapidamente do relaxamento progressivo dos dedos e o ceder das mãos.

O cavaleiro cede as pernas, diminuindo a pressão das mesmas sobre o ventre do cavalo, relaxa as coxas, apoia o assento totalmente na sela, expira e, se necessário, inclina o corpo levemente para trás.

Mantendo simultaneamente as rédeas tensas com os dedos fechados até conseguir o efeito desejado. O cavalo cede o maxilar abrindo a boca. O cavaleiro deve rapidamente abrir os dedos, ceder as mãos e acariciar o cavalo.

O efeito das mãos deve prevalecer sobre o das pernas, no entanto estas devem impedir que a garupa se desloque à direita ou à esquerda, ou que o cavalo recue no caso de parar (alto).

Utiliza-se a meia parada:

- Para diminuir a velocidade das andaduras;
- Na preparação para uma parada (alto);

- Quando o cavalo perde o ritmo da andadura;
- Quando o cavalo joga o peso sobre as espáduas, inclinando-se para frente;
- Quando se quer reunir a andadura depois de um alongamento ou depois de um salto.

Os exercícios de condução que implicam mudança de andadura, velocidade e direção, ajudam a ligar o cavaleiro ao cavalo e dão-lhe as primeiras noções do acordo das ajudas.

A ajuda da meia parada é uma ajuda preparatória, aplicada para atrair a atenção do cavalo, antes de dar-lhe nova instrução.

Se o cavalo é preparado com uma meia parada nunca se surpreenderá quando receber as ajudas de um novo exercício. Isto assegura uma atuação suave.

O cavalo ademais estará preparado para o exercício seguinte pelo fato de que, durante a meia, parada qualquer excesso de peso é transferido aos posteriores, enquanto que a impulsão e o equilíbrio são melhorados.

### Na posição clássica

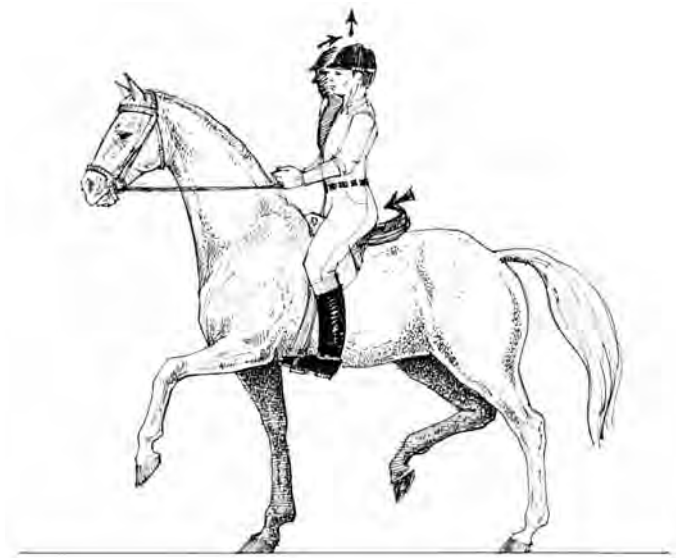
Quando pratica a meia parada com assento na posição clássica de adestramento o cavaleiro traslada seu centro de gravidade para os posteriores, levantando a cabeça, colocando o corpo reto (sem ficar rígido) e dilatando o peito. Deve tensionar as costas e pressionar o assento, inclinando os ossos íliacos levemente para trás.

Ambas as pernas devem aplicar pressão suficiente para mandar o cavalo desde atrás para as mãos passivas do cavaleiro. Estas ajudas combinadas devem ser aplicadas simultaneamente e em harmonia com o passo do cavalo.

Se as ajudas forem aplicadas corretamente, o cavaleiro sentirá como o cavalo muda o centro de gravidade para os posteriores que, em contrapartida, se empregarão e abaixarão.

O cavalo, sem perder a impulsão e o ritmo, se tornará mais ligeiro nas mãos do cavaleiro e curvará o pescoço, tendo ainda mais liberdade nas espáduas.

Nesta posição, o cavalo é mais fácil de girar e também estará mais atento a qualquer outra exigência do cavaleiro.



Meia parada em assento na posição clássica

## Na posição desportiva

A mesma meia parada é praticada na posição desportiva de assento livre quando se treina e monta um cavalo de salto. O cavaleiro aplica a meia parada antes de realizar um giro, quando o cavalo está muito para frente ou para fazer com que o cavalo fique mais atento ao aproximar-se de um obstáculo difícil.

Sem sentar-se na sela, ou segurando as rédeas com mais força, o cavaleiro diminui a inclinação do corpo (levanta o queixo) e se firma mais com os joelhos e as pernas. Deste modo o cavaleiro está transferindo seu centro de gravidade para trás. O cavalo – que é mais sensível e obediente devido à doma para salto – reage imediatamente diminuindo a velocidade.

Os posteriores se engajam sob o corpo do cavalo, que fica mais leve nas mãos e, com o lance de galope reunido, tem maior potência.

O equilíbrio é a **arma secreta** de um cavalo de salto bem treinado. Um cavaleiro que realiza uma meia parada unicamente com as rédeas está perdendo os aspectos mais finos e agradáveis de saltar os obstáculos.



Meia parada na posição desportiva - parte superior do corpo para trás, sem sentar na sela

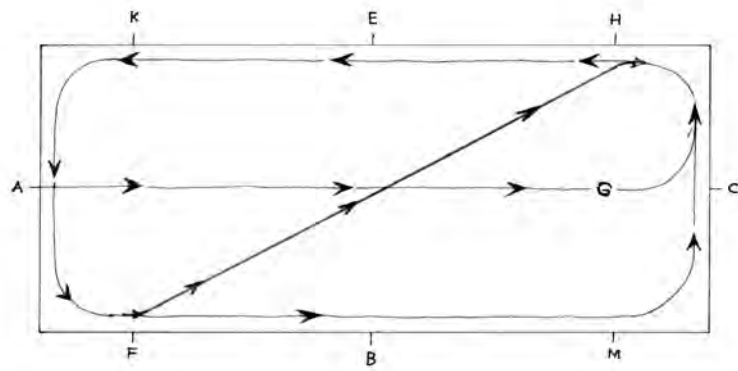
## Parar – alto

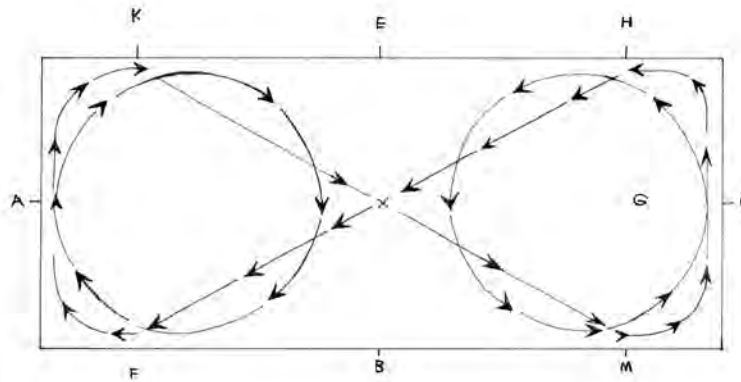
Estando ao passo, o cavaleiro deixa as pernas passivas, sem impulsão, com assento total sobre a sela, fecha progressivamente os dedos sobre as rédeas tornando-as tensas, eleva o busto e tranqüiliza o cavalo com a voz. Se for necessário eleva as mãos - **NUNCA PUXAR AS RÉDEAS PARA TRÁS**.

## Mudanças de direção

Na equitação elementar as mudanças de direção são feitas por meio da rédea de abertura ou da rédea contrária.

Todos os exercícios devem ser feitos primeiramente na mão esquerda (mais fácil) ao passo, trote e galope e posteriormente na mão direita.

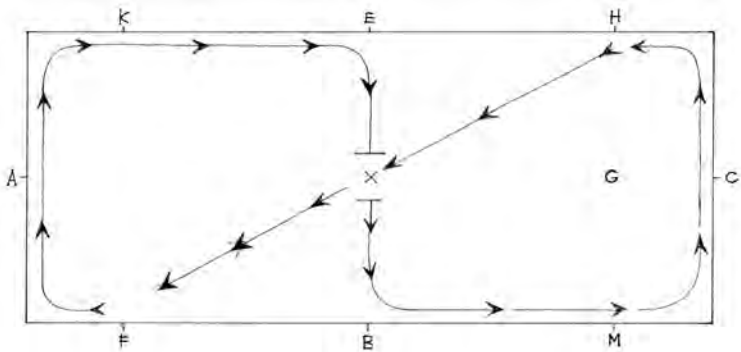




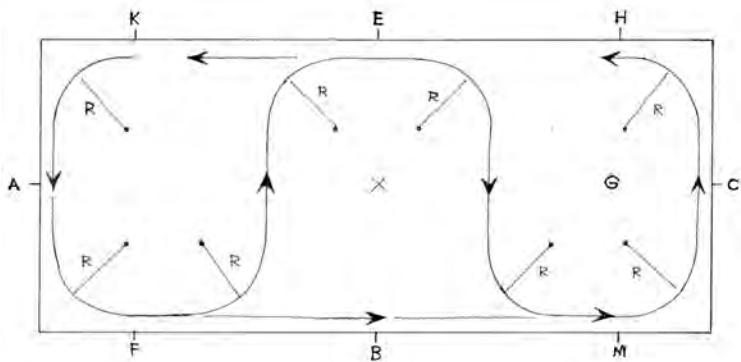
Entrar na pista pela linha do meio, virar à esquerda seguindo os lados da pista, depois seguir pela mão direita.

Cortar o picadeiro pela diagonal.

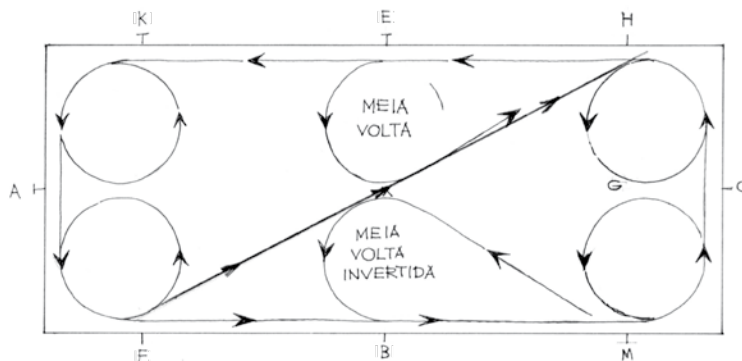
Fazer círculos de 20 m no lado menor da pista, seguir pela pista do lado maior e, depois de ter andado 6 m no lado maior, o cavaleiro dirige-se pela diagonal da pista ao outro lado, chegando também a 6 m do canto do lado oposto, seguindo na outra mão.



Cortar a pista transversalmente no meio do lado maior e mudar de direção no lado oposto.



Fazer serpentina de três laços e posteriormente de mais laços.



Fazer círculos de 10 metros nos cantos da pista, meias voltas no meio do lado maior e, depois, meias voltas invertidas

### No exterior

O trabalho em terreno variado é a aplicação prática dos exercícios descritos. Devem-se observar as seguintes regras:

- Para subir uma rampa, inclinar o corpo para frente e deixar o cavalo estender o pescoço totalmente;
- Para descer uma rampa, entrar com cuidado, vagarosamente, manter o cavalo perpendicular à rampa e inclinar ligeiramente o corpo para frente;
- Tanto para subir como para descer, evitar que o cavalo entre obliquamente, principalmente se o terreno for escorregadio;
- Não trotar nas subidas nem galopar nas descidas em terrenos ondulados e percursos longos;
- Em marchas longas, trotar alternadamente nas duas diagonais, pois o trote elevado sobrecarrega desigualmente as diagonais;
- Em terreno acidentado, não convém sair do passo. Deixar as rédeas compridas para não prejudicar os movimentos naturais e a liberdade do pescoço, que é indispensável para o equilíbrio do cavalo, e confiar no seu instinto;
- Terminar o exercício sempre ao passo, de modo que o cavalo tenha o pelo enxuto e a respiração normalizada ao retornar aos estábulos.

Depois de o cavaleiro dominar perfeitamente a condução do cavalo nas três andaduras, atuando com as duas pernas de impulsão e as rédeas de abertura e contrária, deverá aprender a utilizar a ação das pernas isoladas de posição e impulsão e das rédeas de oposição.



## CAPÍTULO 8

# Efeitos das rédeas

Nas figuras apresentadas adiante são utilizadas as seguintes notações:

### Ação das pernas isoladas

#### Formato do pé < perna de impulsão

A perna de impulsão tem como finalidade impulsionar o cavalo para frente.

#### Formato do pé < perna de posição

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

### Posição do assento

Peso do corpo



Direita



Esquerda



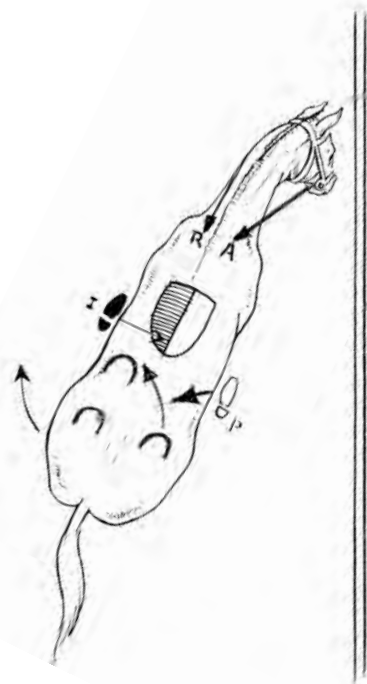
Total

Hachurado para a área em que o cavaleiro sobrecarrega o peso.

### Mobilização das ancas

Para se obter a mobilização das ancas 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 – mão direita – atuando com a rédea e perna esquerda.





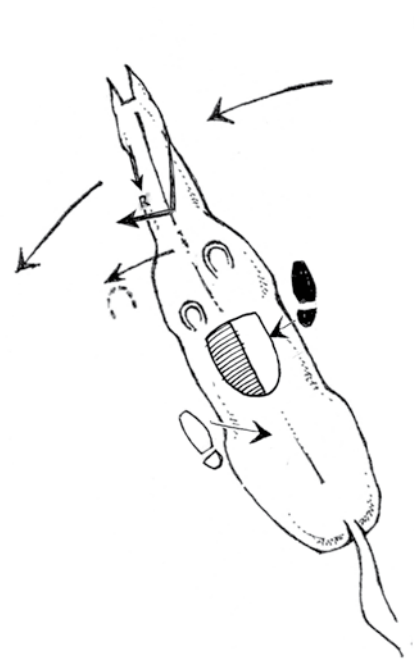
## Mobilização das espáduas

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 – mão 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 pis-tas, 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**

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

### **R > Rédea reguladora ou passiva**

É 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**

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

### **P > Perna de posição ou reguladora**

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

## Ação simultânea de 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, 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.

**Resultado:** 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

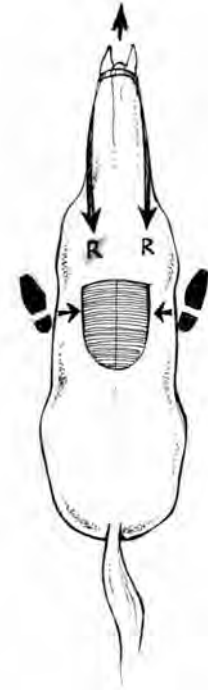
Rédea de abertura.

#### 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 a unha do polegar para cima, com os dedos abertos e flexão do cotovelo, inicialmente cede e depois com os dedos fechados resiste para o pescoço não virar demais;
- As duas pernas atuam com impulsão junto à 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.



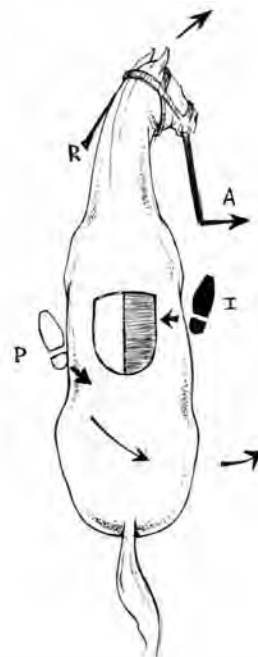
**Resultado:** A rédea direita de abertura leva o peso do pescoço para a espádua direita sem fazer oposição às ancas.

O cavalo vira à 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

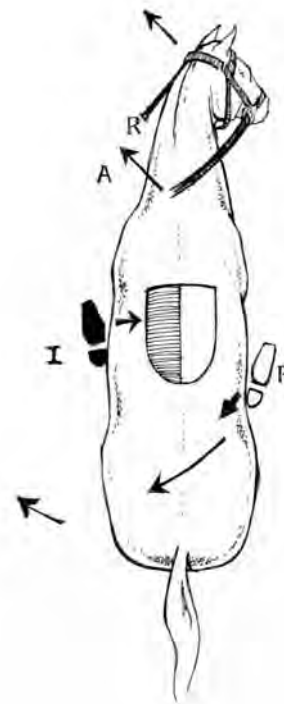
- A mão direita, com os dedos fechados e palma da mão para cima, é levada para a esquerda e para frente de modo que as rédeas atuem sobre o pescoço do cavalo;
- A mão esquerda é reguladora;
- As pernas atuam com impulsão junto à cilha;
- O assento é levado levemente à esquerda.

#### Efeitos sobre o cavalo

- A cabeça vira para direita com a nuca para esquerda e o focinho para direita, para trás e para baixo;
- A espádua esquerda levemente sobrecarregada;
- O pescoço curva-se levemente para a direita.

**Resultado:** A rédea direita contrária age sobre o pescoço, inclina a nuca para a esquerda e transfere o peso do pescoço sobre a espádua esquerda, sem fazer oposição às 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, a garupa é deslocada 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, a garupa é deslocada para a 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.

Atua sobre a garupa.

### Ações do cavaleiro

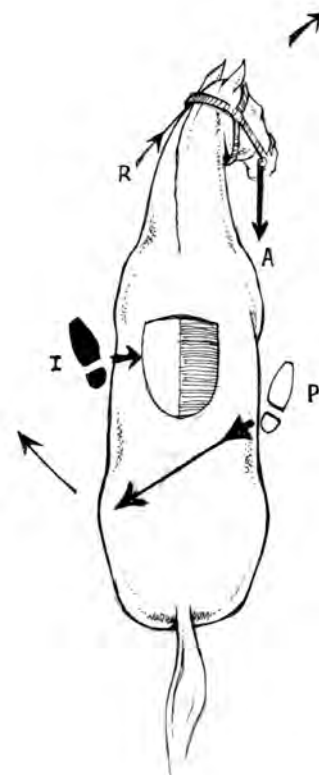
- A mão direita atua paralelamente ao eixo longitudinal do cavalo, da frente para trás e para cima;
- A mão esquerda é reguladora;
- A perna esquerda de impulsão é aplicada na posição normal junto à cilha com pressão e pequenas batidas;
- A perna direita de posição é aplicada mais atrás e atua por pressão,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

### Efeitos sobre o cavalo

- A cabeça inicialmente vira à direita e depois para trás;
- O pescoço inteiramente curvado à direita;
- A espádua direita fortemente sobrecarregada;
- A garupa impelida para a esquerda.

**Resultado:** A rédea direita, direta de oposição, encurva o pescoço à 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 do cavalo realiza uma rotação em torno do anterior no sentido horário. É 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.

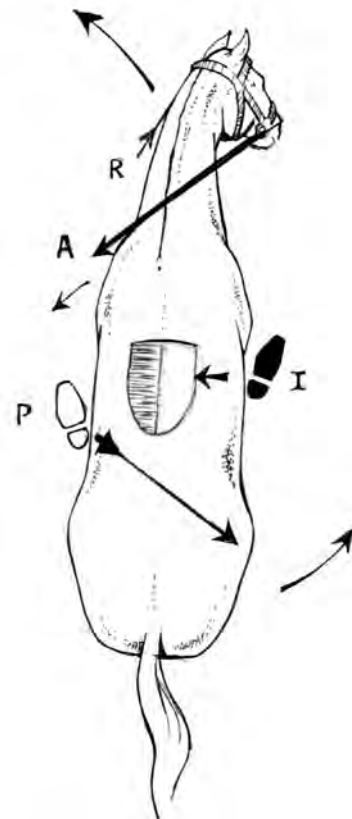
### Ação do cavaleiro

- A mão direita atua à esquerda e para trás, na frente da cernelha;
- A mão esquerda é reguladora;
- A perna direita é 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

- A cabeça vira para a direita e depois para trás;
- O pescoço curva-se bastante para a direita;
- A espádua esquerda é fortemente sobrecarregada;
- A garupa é 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, transferindo 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.

### 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

- A cabeça vira para direita com o focinho para a direita e depois para trás;
- O pescoço curva-se para a direita;
- A espádua esquerda é muito sobrecarregada;
- A garupa é 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.

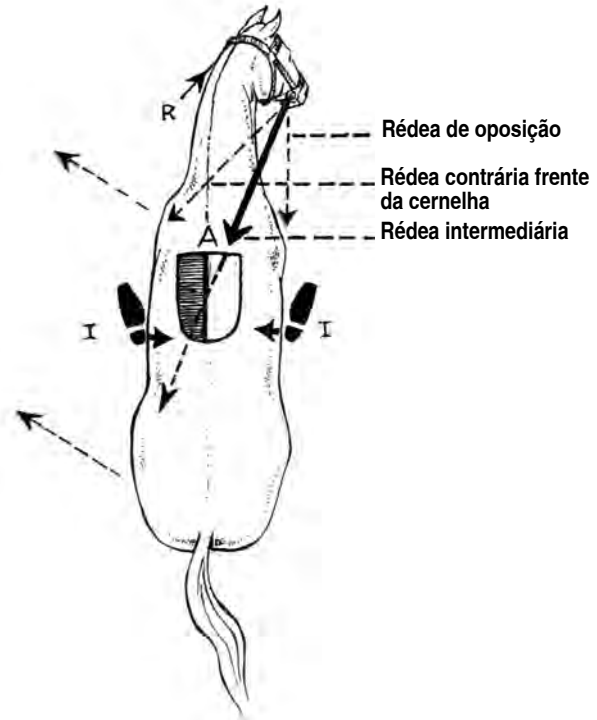
No trabalho de espádua adentro o cavalo é encurvado em todo o comprimento, da cabeça à cauda.

### Intensidade das ajudas

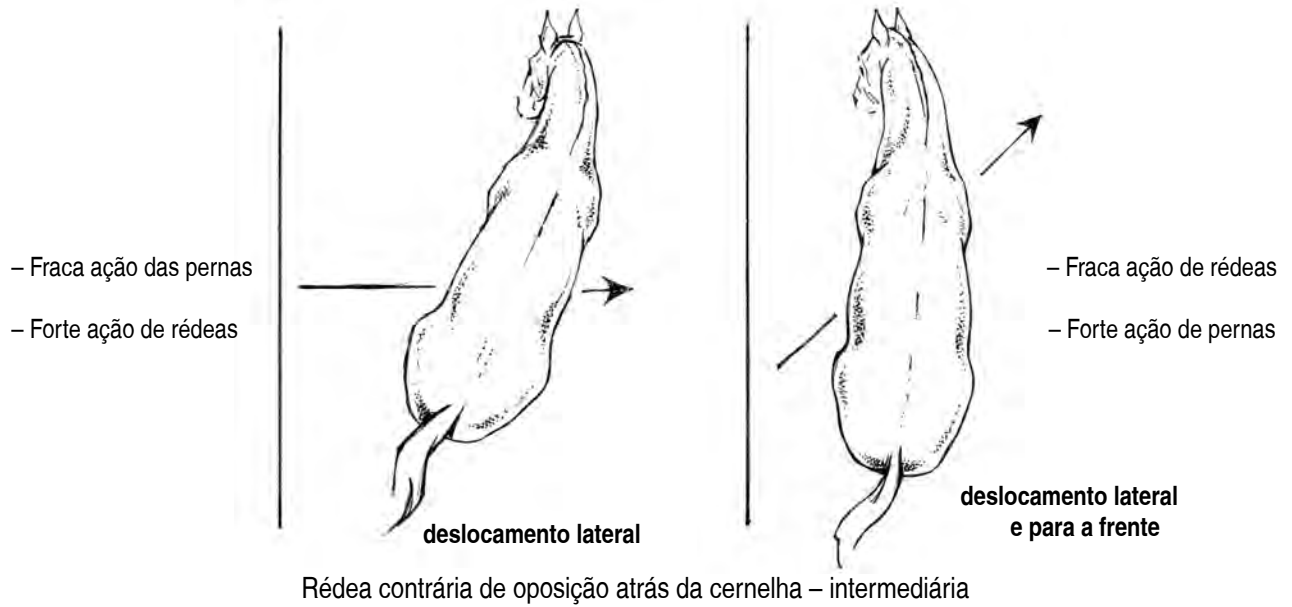
Com fraca impulsão das pernas e forte ação das rédeas, o cavalo executa marcha lateral e com forte impulsão das pernas e fraca ação das rédeas o cavalo executa marcha lateral e para frente.

a - Com fraca ação de pernas e forte ação de rédeas, o cavalo desloca-se lateralmente;

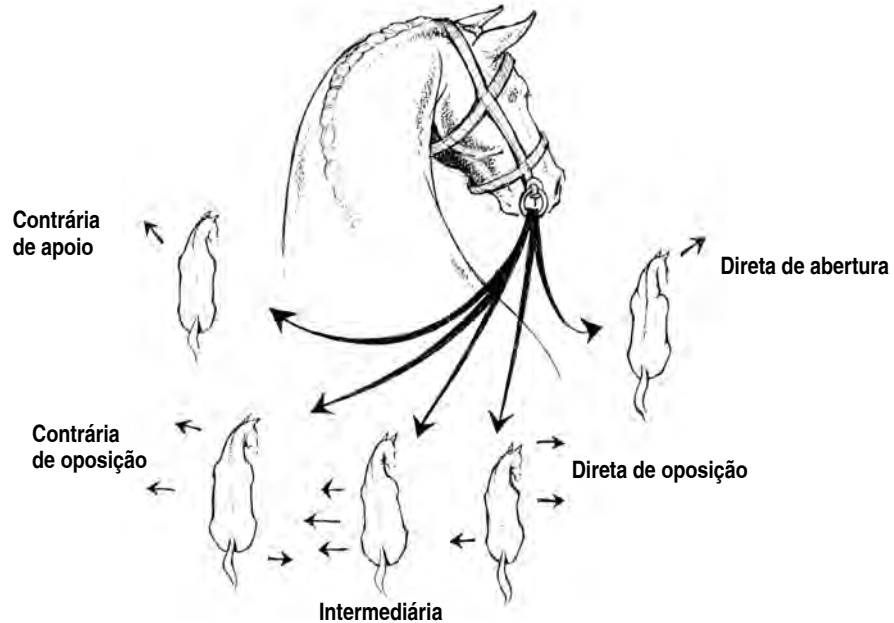
b - Com fraca ação de rédeas e forte ação de pernas, o cavalo desloca-se lateralmente e para a frente, isto é, executando espádua a dentro.



### A intensidade das ajudas



### Efeitos das rédeas



**Resumo das ajudas**

<b>Ação das mãos</b>	<b>Ação das pernas</b>	<b>Efeito</b>
Duas rédeas simultaneamente cedendo	Duas pernas atrás da cilha	Cavalo para frente
Duas rédeas simultaneamente resistindo	Perna direita atrás da cilha	Deslocamento da garupa para a esquerda
Duas rédeas simultaneamente resistindo	Perna esquerda atrás da cilha	Deslocamento da garupa para a direita
Duas rédeas simultaneamente resistindo	Pernas passivas	Parar - alto
Rédea direita de abertura	Impulsão das duas pernas	Mudança de direção à direita
Rédea esquerda de abertura	Impulsão das duas pernas	Mudança de direção à esquerda
Rédea direita direta de oposição	Impulsão das duas pernas	Deslocamento das espáduas à direita e, principalmente, da garupa à esquerda
Rédea esquerda direta de oposição	Impulsão das duas pernas	Deslocamento das espáduas à esquerda e, principalmente, da garupa à direita
Rédea direita contrária de oposição	Impulsão das duas pernas	Deslocamento das espáduas à esquerda
Rédea esquerda contrária de oposição	Impulsão das duas pernas	Deslocamento das espáduas à direita
Rédea intermediária direita	Impulsão das duas pernas	Deslocamento do corpo do cavalo da direita para a esquerda
Rédea intermediária esquerda	Impulsão das duas pernas	Deslocamento do corpo do cavalo da esquerda para a direita
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



<b>Ação das mãos</b>	<b>Ação das pernas</b>	<b>Efeito</b>
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
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
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
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 ante-mão num círculo externo e pós-mão em um interno, cujo limite máximo será uma rotação completa em torno da garupa pela esquerda
Rédea esquerda contrária de oposição	Perna esquerda atuando atrás da cilha, perna direita ativa, impedindo a garupa de se deslocar para a direita	Volta para a direita rodando o ante-mão num círculo externo e pós-mão em um interno, cujo limite máximo será uma rotação completa em torno da garupa pela direita
Rédea direita direta de oposição	Perna esquerda atrás da cilha, perna direita ativa mantendo a impulsão	Apoiar à direita
Rédea esquerda direta de oposição	Perna direita atuando atrás da cilha, perna esquerda ativa mantendo a impulsão	Apoiar à esquerda

## CAPÍTULO 9

# Trabalho em duas pistas

O trabalho em duas pistas tem como principais finalidades:

### Para o cavaleiro

- Aperfeiçoar suas ajudas de mãos, pernas e assento.

### Para o cavalo

- Dar maior flexibilidade à coluna e igualar as musculaturas do lado direito e esquerdo;
- Ativar as espáduas e a garupa bem como a elasticidade de toda a coluna, da cabeça até a cauda;
- Melhorar o equilíbrio e aperfeiçoar as cadências das andaduras;
- 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 interno e o lado oposto convexo é chamado externo.

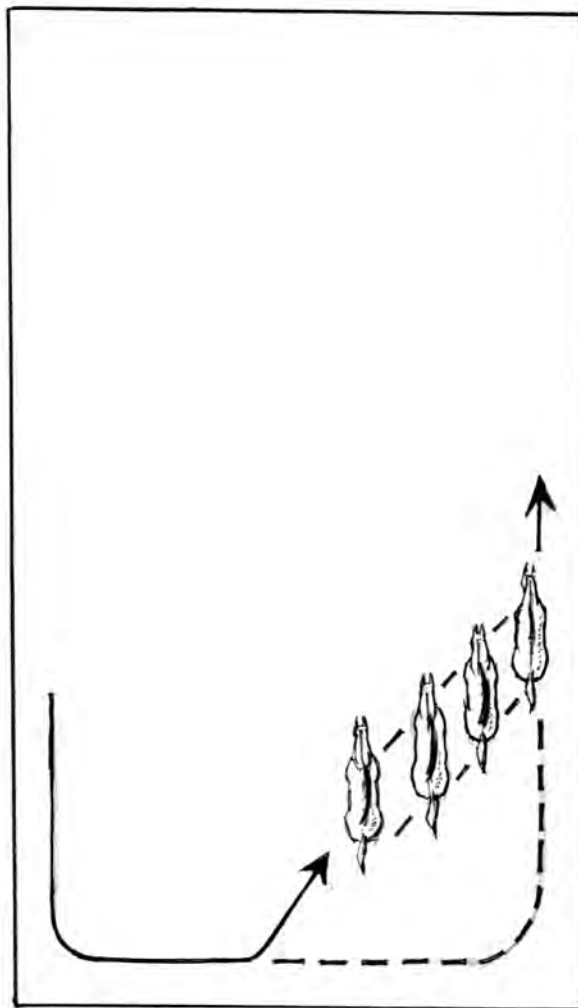
Os exercícios em duas pistas são:

### Cessão à perna – espádua adentro – apoio

### Cessão à perna – 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 “pli”, 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.

## Ajudas

Trabalhando no picadeiro à mão esquerda, por exemplo, passando o canto do picadeiro deve-se 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:

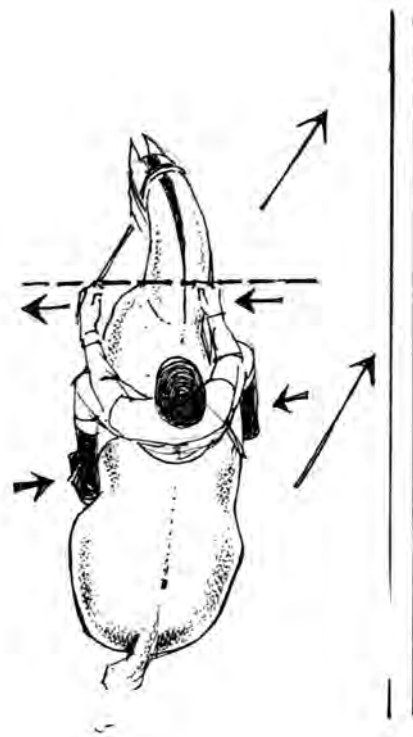
- Preparar o cavalo com uma meia parada e atrasar o ombro esquerdo, colocando mais peso do corpo no assento do lado esquerdo;
- Aplicar a rédea de abertura com a mão esquerda, dando leve encurvação da cabeça e pescoço para a esquerda;
- Apoiar a rédea direita reguladora no pescoço do cavalo para que 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 exterior será a primeira a tocar na pista, antes que o pé exterior, mantendo 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°.



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

## Espádua adentro

Este exercício de altíssimo valor é considerado como a “chave mestra de toda a equitação” 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:** 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:** 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.

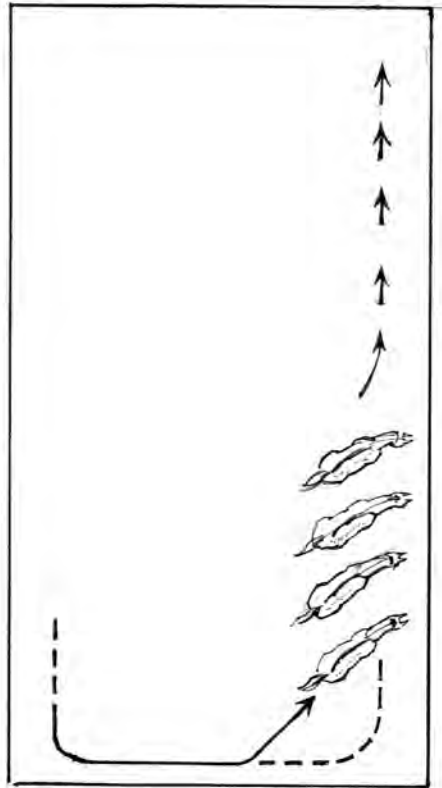
Não existe diferença entre o exercício de espádua adentro e espádua afora se o exercício for feito em pista livre. Os movimentos e as ajudas são absolutamente iguais.

## Espádua afora

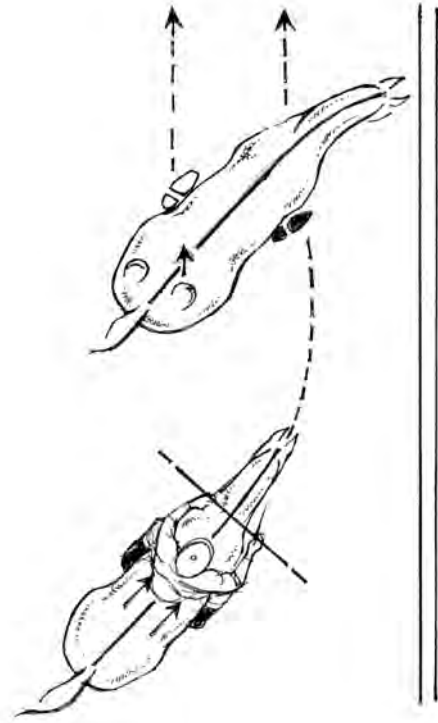
É interessante iniciar o trabalho na espádua afora, pois o cavalo, tendo a sua frente a parede do picadeiro como suporte, fica mais concentrado, evita acelerar o passo e tomar mais contato com o bocado para livrar-se da encurvação da coluna que lhe foi imposta.

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



Espádua direita afora  
Cavalo deslocando-se em duas pistas com encurvação total

## Espádua direita afora

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, direta 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 rédea intermediária deslocando todo o corpo para a esquerda;
- Rédea esquerda reguladora, apoiada no pescoço para evitar que a espádua se desloque para fora;
- Perna direita interna junto da cilha atuando com forte pressão e com batidas do calcanhar ativar a impulsão, deslocando os posteriores lateralmente;
- Perna esquerda exterior 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 interna.

A mão direita do cavalo 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 passo ativo, em seguida, deixando-o relaxar e agradando-o com a voz e batidas no pescoço.

Realizar esse exercício nas duas mãos para flexibilizar e fortalecer os dois lados do cavalo e, em especial, do lado que o cavalo tiver maior rigidez.

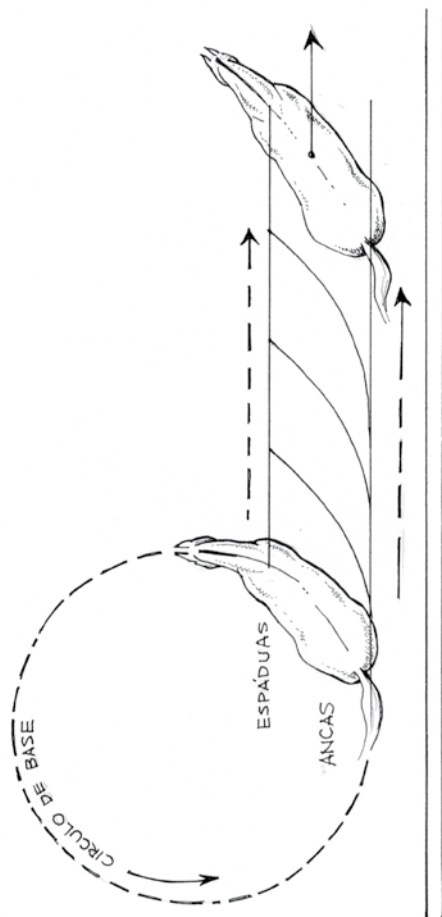
Após o cavalo atender bem as ajudas e aceitar a encurvação nos dois lados, espádua direita afora e espádua esquerda afora, pode-se passar ao exercício de espádua adentro.

## Espádua adentro

Para executar a espádua adentro, utilizam-se as mesmas ajudas da espádua a fora.

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;
- Com o cavalo devidamente encurvado no círculo, abandoná-lo pela tangente junto à parede do picadeiro, no momento em que o pós-mão passar pelo ponto de tangência e se deslocar em seguida, paralelamente a si mesmo, fazendo o animal conservar a inflexão que tinha no círculo;
- Rédea esquerda intermediária desloca todo o corpo para a direita;
- Rédea direita reguladora apoiada no pescoço evita que a espádua direita se desloque para fora;



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



Espádua esquerda adentro  
Rédea esquerda intermediária

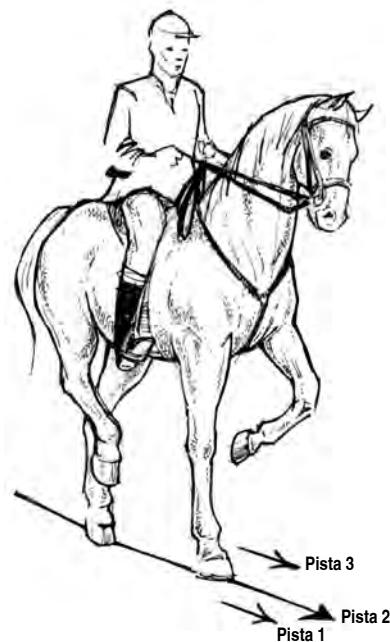
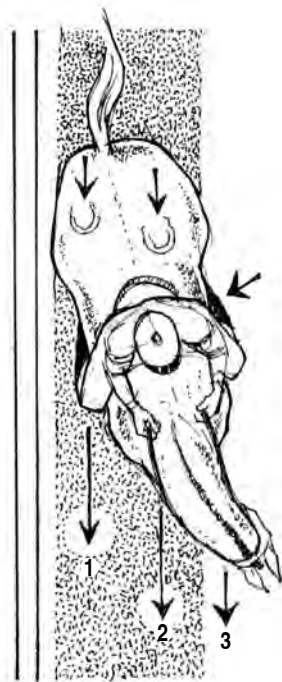
- Perna esquerda interna junto à cilha, colocando forte pressão e impulsão, deslocando os membros esquerdos internos na frente dos membros direitos externos;
- Perna externa direita de posição reguladora a posição da garupa;
- A espádua adentro, na realidade, é um movimento a três pistas.

**Pista 1**  
Posterior direito

**Pista 2**  
Diagonal direita

**Pista 3**  
Anterior esquerdo

### Espádua adentro - três pistas



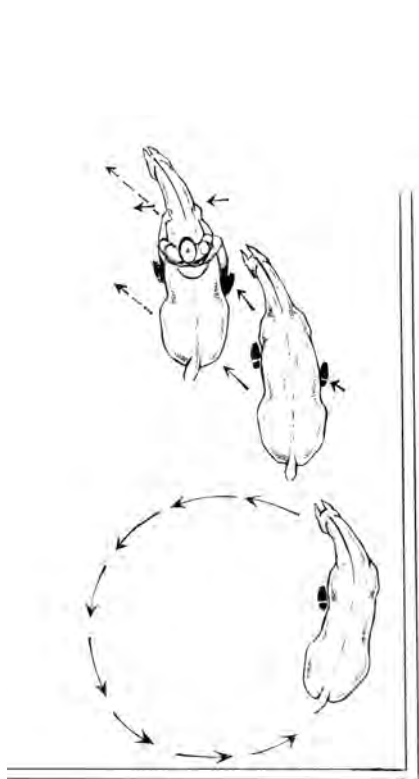
### Apoio - ladear

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

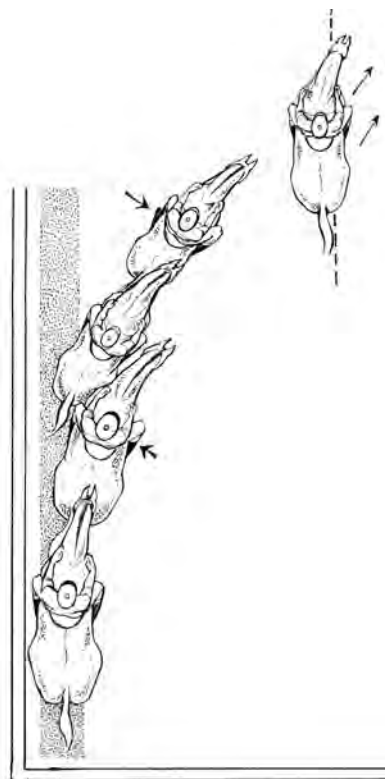
No exercício de apoio o cavalo deverá:

- Manter a coluna vertebral levemente encurvada na parte posterior do cavalo, e, um pouco mais encurvada na parte anterior, com a nuca levemente flexionada e a face 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 pela diagonal à partir do círculo

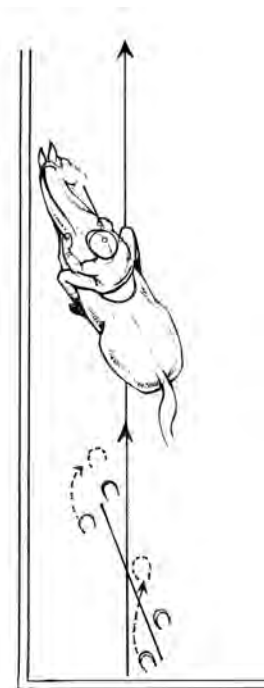


Apoio à direita pela diagonal

### 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 direta 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 contrária de apoio 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.



Apoio à direita mão direita da pista

**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.

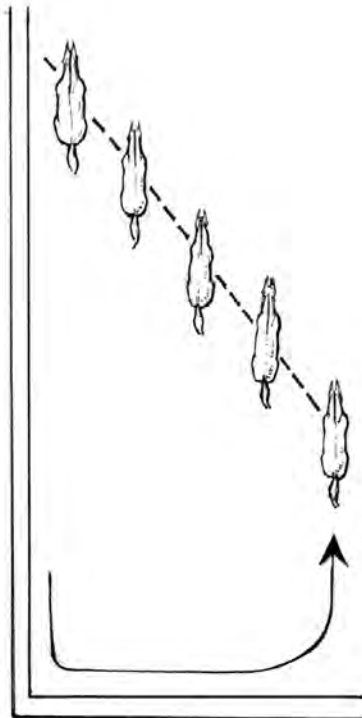
De acordo com as linhas que o apoio for efetuado teremos:

### Apoio – ladear

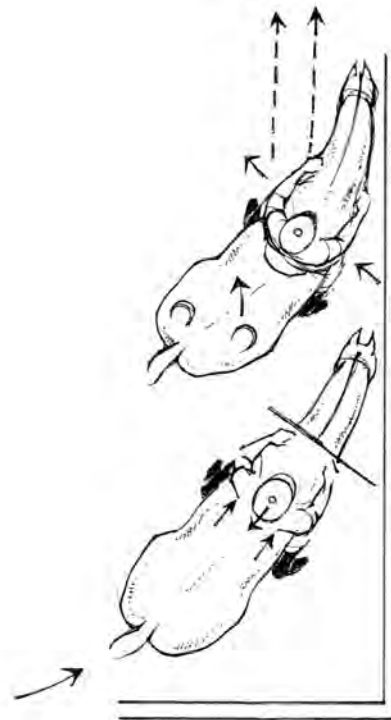
Quando realizado nas diagonais imaginárias do picadeiro mantendo o corpo do cavalo paralelo aos lados maiores do picadeiro.

### Apoio: garupa adentro – travers

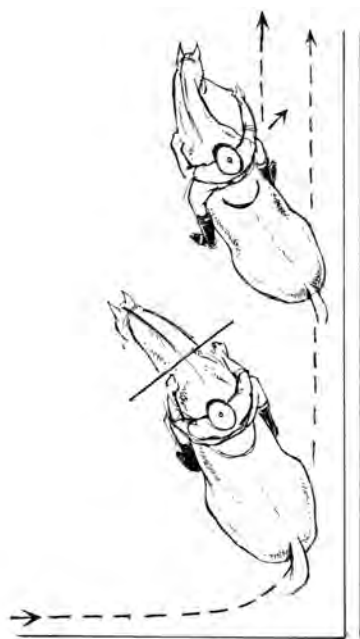
Quando o cavalo se desloca com a cabeça junto à parede do picadeiro e a garupa para dentro do picadeiro.



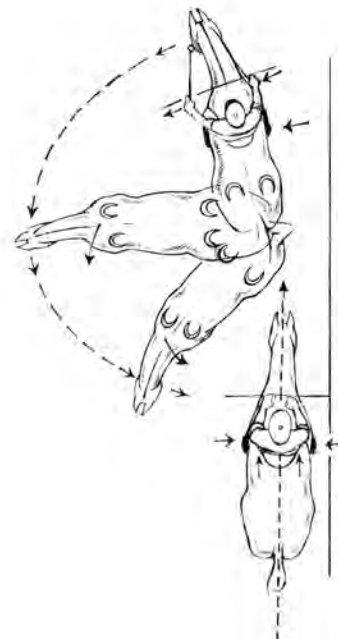
Apoio à esquerda



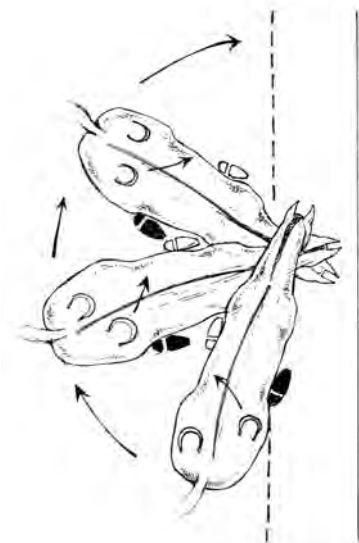
Garupa esquerda adentro



Garupa direita afora



Piruetta à esquerda em apoio



Rotação inversa à esquerda em espádua adentro

### Garupa afora – renvers

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

**Observação:** Os exercícios de garupa adentro (cara ao muro) e em garupa afora (garupa ao muro) quando realizados em pista livre são absolutamente iguais.

### Piruetta rotação direta

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

### Rotação inversa

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

## CAPÍTULO 10

# Equitação secundária

O principal objetivo da equitação é, nas palavras do General L'Hotte, conseguir o cavalo:

### **Calmo – Para frente - Direito**

Em contato suave e elástico com a mão do cavaleiro

Na equitação elementar o cavalo deve ser conduzido calmo, atendendo francamente as ajudas das pernas e das rédeas simples - diretas, direta de abertura e contrária ou de apoio.

Na equitação secundária 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, com trabalho em duas pistas a fim de conseguir o cavalo:

### **Calmo**

A calma é indispensável para que o cavalo compreenda e responda facilmente e sem irritação às exigências do cavaleiro, para apresentar andaduras e exercícios com cadência e ritmo perfeitos, 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 emprega prontamente as suas forças impulsivas solicitadas pelo cavaleiro, isto é, mantém um desejo permanente de andar para frente.

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, alongamentos 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.

O cavalo simétrico pode executar todos os movimentos com grande facilidade e perfeição.

Quando a coluna vertebral não está “direita” a garupa está 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 são destros.

A coluna vertebral não se apresenta direita 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.

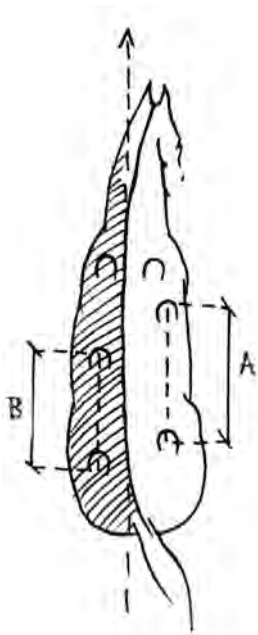
A maioria dos cavalos tem a coluna encurvada à direita, isto é, tem a garupa deslocada à direita, sendo o lado esquerdo convexo (com os músculos distendidos) mais fraco do que o lado direito côncavo (com os músculos contraídos).

A garupa deslocada à direita facilita o posterior direito transpistar lateralmente à direita do anterior direito, fugindo, assim, ao peso do conjunto. O posterior esquerdo, no entanto, dirigido ao centro de gravidade do conjunto, recebe mais peso, avançando bem menos que o direito.

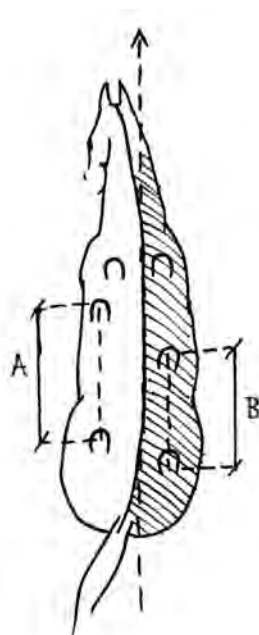
Essa é a razão pela qual a maioria dos cavalos com o posterior direito livre refuga ao obstáculo virando parra a esquerda.

- Estatísticas do Gen. L'Hotte apontam que a maioria dos cavalos apresenta lesões do lado esquerdo;
- Em liberdade, a maioria dos cavalos prefere trabalhar na mão esquerda do picadeiro, comprovando que o cavalo vira com mais facilidade para o lado mais fraco, que é o lado convexo, onde os músculos estão distendidos.

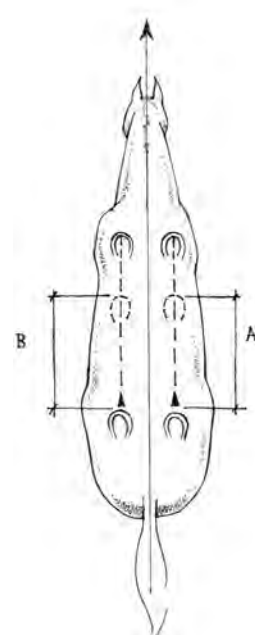
Por isso, os efeitos das forças do cavalo não se manifestam equilibrados relativamente ao seu eixo. Os músculos do lado convexo estão mais distendidos e menos flexíveis que os músculos do lado côncavo que estão contraí-



Encurvado à direita  
Garupa à direita  
 $A > B$



Encurvado à esquerda  
Garupa à esquerda  
 $A > B$



Cavalo direito – os posteriores  
seguem a pista dos anteriores  
Paralelismo perfeito  
 $A=B$

dos, bem como as articulações que têm um grau desigual de flexibilidade dos dois lados, o que impede o animal de usar igualmente 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.

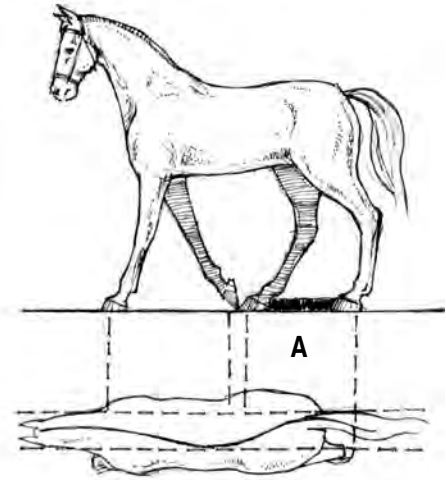
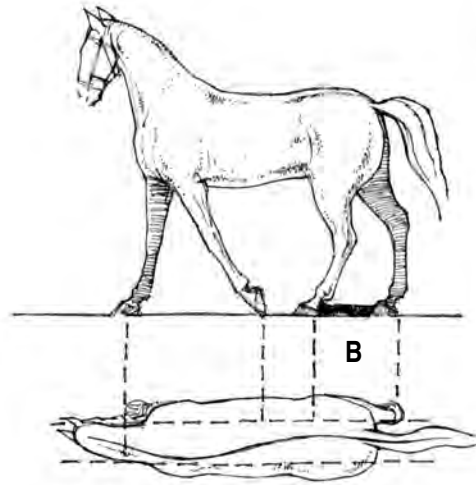
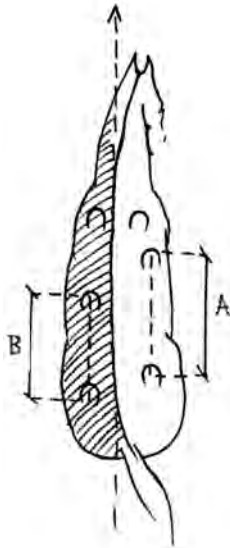
Se o cavalo se apresenta com encurvação à direita, colocando a garupa na direita, a ação impulsiva do cavalo exerce-se essencialmente no sentido da espádua esquerda, originando resistências do lado esquerdo a todas as ações de mão que tendam a encurvar o cavalo à esquerda. Convém frisar que, de início, 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 convexo dos músculos distendidos.

### Cavalo direito

- Tem a coluna vertebral reta retidão;
- Ação impulsiva igual dos dois posteriores;
- Os posteriores seguem a marca dos anteriores em linhas retas ou curvas;
- Executa 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;
- Facilita o assento total do cavaleiro sem deslocá-lo para os lados;
- Mantém apoio igual nas duas rédeas.

### Cavalo encurvado à direita



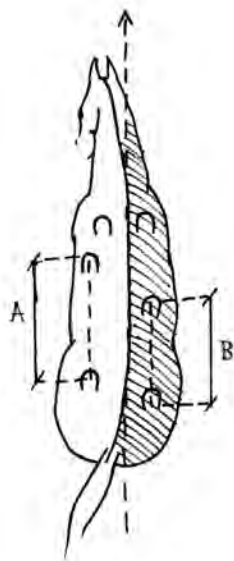
Garupa deslocada à direita

Encurvação à direita  
 $A > B$

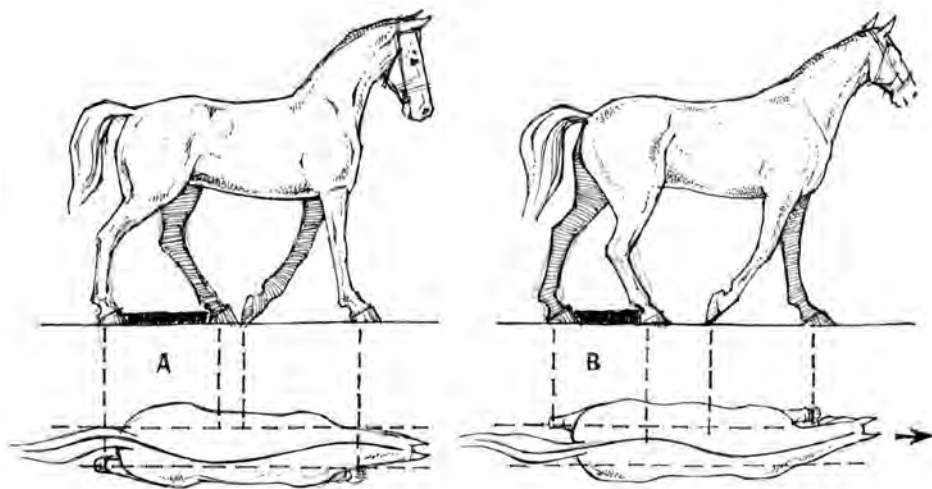
### Garupa deslocada à direita

- 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 a esquerda, ficando com a orelha direita mais alta.

### Cavalo encurvado à esquerda



Garupa deslocada à esquerda



Encurvação à esquerda

$A > B$

### Garupa deslocada à esquerda

- Ação impulsiva do posterior esquerdo que transpista lateralmente à esquerda do anterior esquerdo, fugindo assim 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 mais alta.

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 em 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 corrige-se os desvios da coluna vertebral a fim de se obter um cavalo direito isto é, equilibrado, flexibilizado, musculado igualmente em ambos os lados.

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

**Exercícios Básicos****Trabalho de guia com rédeas Chambon**

Somente nas andaduras simétricas de passo e trote	
<b>Duração</b>	30 minutos
<b>Frequência</b>	3 vezes por semana
<p>Iniciar o trabalho na mão esquerda (mais fácil), durante 5 minutos, passando depois para a mão direita (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 contraídos serão distendidos bem como as articulações serão fortalecidas.</p>	
<b>Duração</b>	Repetir o exercício durante mais 15 minutos
Obs.: Aplicar o inverso para os cavalos com encurvação à esquerda	

## Trabalho montado em equitação elementar

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

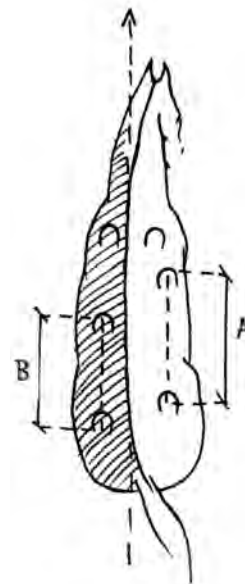
O posterior direito avança mais que o esquerdo, porém tem mais dificuldade de ser colocado sob o ventre no centro de gravidade do cavalo, desviando-se obliquamente mais à direita, perdendo parcialmente a força de impulsão e de executar os trabalhos exigidos com perfeição. A ação impulsiva exerce-se no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

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

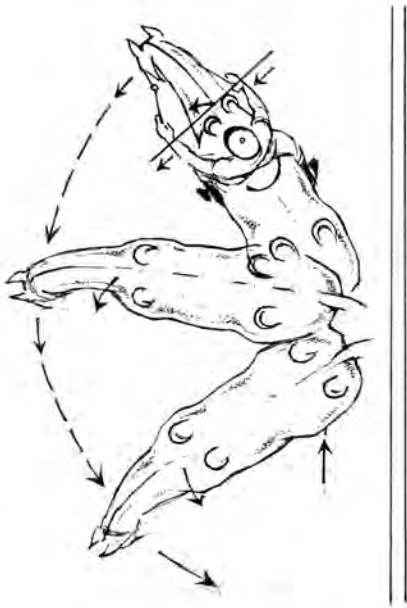
- Aplicando a perna direita atrás da cilha, obrigando o posterior para a esquerda e, com uma ligeira flexão da rédea direita, deslocar o anterior para a direita;
- A perna esquerda junto à cilha atuando energicamente impulsiona o posterior esquerdo obrigando-o a avançar;
- A rédea esquerda passiva, regulando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

Nesse trabalho o cavaleiro deve observar:

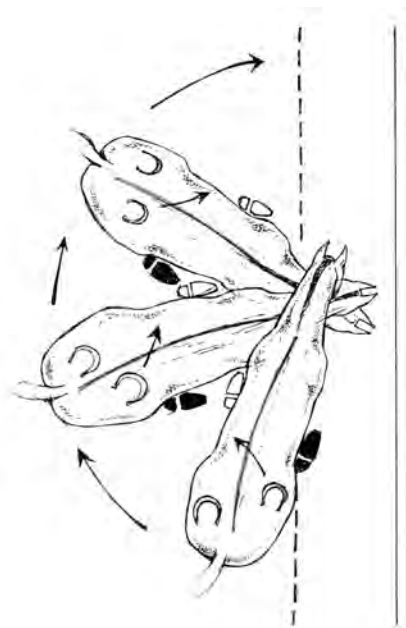
- Não atuar muito forte com a rédea direita interna pois flexionando demais o pescoço dificulta a marcha ativa para a frente;
- Manter a marcha ativa para frente em linhas retas.



## Trabalho montado em equitação secundária



Volta à esquerda sobre a anca (pirueta)



Volta à esquerda sobre espádua (rotação inversa)

Posteriormente, quando o cavalo trabalha em duas pistas essa assimetria corrige-se com os seguintes exercícios:

- Volta à esquerda sobre a anca (pirueta), distendendo os músculos do lado direito e flexibilizando os músculos do lado esquerdo;
- Volta à esquerda sobre a espádua (rotação inversa), invertendo a tendência do desvio da garupa do lado direito para o lado esquerdo;
- Volta natural para a esquerda, cavalo direito sobre o círculo;
- Volta natural para a direita, pela ação determinante da rédea contrária esquerda;
- Espádua esquerda adentro;
- Garupa esquerda adentro;
- Trabalho combinado de espádua esquerda adentro, volta de 8m a 10m de diâmetro e garupa adentro;
- Cessão à perna esquerda;
- Apoio ladear para a esquerda;
- Galope para esquerda em círculo (cavalo acompanhando a curvatura do círculo);
- Galope para a direita em círculo sob a ação determinante da rédea esquerda contrária;
- Contra galope para a direita (galope invertido), sob a ação determinante da rédea esquerda;

- Espádua esquerda adentro a galope;
- Garupa adentro à esquerda a galope;
- Contra galope à esquerda, galope invertido, sob a ação determinante da rédea esquerda;
- Exercícios ao passo, trote e galope, exceção à rotação inversa.

O inverso para cavalos encurvados a esquerda.

Ação determinante de uma rédea significa que a posição do ante-mão 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. 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.

*“Auvergne”, o homem de cavalos, com toda a perfeição da arte, passa a vida a corrigir esta imperfeição.*



# Bibliografia

BLANCH, Juan M. Romero. **El arte de La equitación: principios, fundamentos y técnica de La equitación y el salto moderno**. Buenos Aires: Albatros, 1975. 339 p.

COELHO, Jorge Leal Furtado. **Equitação prática**. São Paulo: [s.n], 1975. 296 p.

HENRIQUET, Michel; PREVOST, Alain. **L'équitation: un art, une passion**. Paris: Seuil, 1972. 320 p.

LICART, Capitão. **Equitação Racional**. Trad. José Canavó Filho. São Paulo: [s.n], 1989. 145 p.

MATHIAS, Jorge. **Arte de saltar**. Lisboa: Inapa, 1996. 106 p.

MORGADO, Felix B. **Adestramento do cavalo**. São Paulo: Nobel, 1990. 173 p.

PAALMAN, Anthony. **El método natural de entrenamiento del caballo de salto**. Trad. Beatriz García Cidón. Madrid: Noticias, 1994. 488 p.

*Este livro foi impresso pela Prol Alternativa  
em papel Alta Alvura® 120g/m<sup>2</sup> no miolo e capa com 240g/m<sup>2</sup>  
da Suzano Papel e Celulose, produzido a partir de florestas renováveis  
de eucalipto. Cada árvore utilizada foi plantada para esse fim.*

