

# OS EXERCÍCIOS E SUAS FUNÇÕES

O trabalho básico do cavalo, tem como objetivo buscar a calma, concentração, retidão, reunião e impulsão – aumentando assim a atividade, além da descontração, equilíbrio e flexibilidade.

Para se alcançar um objetivo, é importante trabalhar em exercícios específicos e saber qual é a sua finalidade. Os tópicos aqui mencionados, terão em capítulos posteriores explicações mais abrangentes e definidas.

## Trabalho em linha reta – uma pista.

### Função:

Busca o equilíbrio do cavaleiro e cavalo.  
Este deve atender às ajudas, se organizando e se enquadrando.  
Verifica-se onde estão as dificuldades de equilíbrio de cada lado nas três andaduras.  
A retidão deve ser cada vez mais aprimorada ( a linha da nuca até a garupa), como também a retidão e o equilíbrio no contato igual dos dois lados na embocadura e a aceitação equilibrada das duas pernas do cavaleiro.  
Exercícios como linhas retas - fora da cerca ou parede - diagonais, linhas quebradas ou cortar o picadeiro, já demonstram se o cavalo está reto e com equilíbrio ( andaduras de trabalho e reunidas).

## Trabalho em círculo – encurvatura

### Função:

Alongamento da musculatura da parte externa, engajamento do posterior interno. Flexionamento de nuca, pescoço e costado.  
Equilibra, cadencia e facilita a colocação do cavalo na mão. Somente um cavalo que já possui uma relativa retidão é que estará apto ao trabalho de encurvatura.

Os posteriores seguem a linha dos anteriores, sem escapar com a garupa ou espáduas para fora ou para dentro dos círculos (passo, trote e galope de trabalho ou reunido).

Para controlar o equilíbrio e encurvatura dos dois lados, se trabalha o cavalo em:

"Círculos alternados, oito de contas, serpentinas de vários laços e meias voltas (passo e trote de trabalho ou reunido). Na andadura de galope os exercícios variam entre círculos, meias- voltas, oito de contas com transições - galope, trote e galope - serpentinas com transições - galope, trote e galope - e serpentinas com mudanças de pé".

A encurvatura, mesmo que pouco acentuada (se os círculos forem grandes), deve ser mantida, lembrando que a mesma vai da nuca até a garupa, "flexionando principalmente as costelas e engajando o posterior interno".

O tamanho dos círculos depende do estágio em que se encontra o cavalo, e será muito prejudicial forçar o mesmo em larguras menores.

Para cavalos iniciantes, círculos de 20 a 15 metros – no nível médio, voltas de 10 metros - e nível superior, voltas de 8 metros.

Com a alternância de direção se verifica qual o lado que apresenta mais dificuldade, sempre atento que o cavalo esteja enquadrado e posto na mão.

(Andaduras de trabalho à princípio e depois reunidas.)

## **Trabalho de reunião**

### **Função:**

Ativa a força propulsora dos posteriores, flexionando o dorso, equilibrando e facilitando mais o trabalho.

Além de formar a musculatura correta, o cavalo adquire mais equilíbrio (sobre os posteriores), conseqüentemente mais elevação e liberdade de espáduas, trabalhando com mais facilidade e agilidade em movimentos organizados e aceitando com presteza os comandos das ajudas.

Exercícios elementares – Transições de andaduras, alongamentos e retomadas, trabalho em círculos (progressivamente mais fechados), trabalho lateral - ceder à perna e espádua à dentro, no trote.

Exercícios mais avançados- Transições do trote e do galope para o alto, voltas pequenas, espádua à dentro, apoio, "renvers" e "travers" no trote – "renvers" , "travers" e "apoio" no galope.

Todo trabalho de reunião é feito "progressivamente" e este só terá êxito quando o cavalo estiver bem colocado na mão, flexível e com o dorso já formado, trabalhando sem dificuldades tanto nas linhas retas como nas encurvaturas. Se a um cavalo for pedida a reunião precoce, além de se tensionar e corresponder com dificuldade, ele poderá ter sérios problemas físicos. Cabe ao cavaleiro decidir quando e quanto de reunião se deve solicitar.

(Ver complementação no capítulo específico "A formação básica")

## **Trabalho de alongamento das andaduras**

### **Função:**

Não só desenvolve a flexibilidade da coluna, das espáduas e a mobilidade dos posteriores, mas também a impulsão, o engajamento dos posteriores e a auto sustentação.

(Vide complementação no capítulo específico "Os alongamentos do passo, trote e galope").

## **Trabalho de movimentos laterais**

### **Função:**

Ajuda a flexibilizar o cavalo, descontraír a coluna, soltar as espáduas, alongar a parte externa e engajar o posterior interno, melhorando a reunião.

Propicia o trabalho mais intenso e flexível dos posteriores, bem como a leveza e mobilidade das espáduas, descontração do pescoço e ganachas. Elimina contrações musculares e melhora a atenção às ajudas.

(Complementação nos capítulos específicos – Trabalho lateral: "Ceder à perna", "Espádua à dentro", "Travers", "Renvers" e "Apoio").

## **O Galope falso**

### **Função:**

Melhora a qualidade do galope, busca mais equilíbrio, ritmo e prepara o cavalo para as mudanças de pé.

Pode ser feito primeiramente em espaços amplos, e posteriormente, se o cavalo já consegue manter o galope falso bem equilibrado, sem correr e sem perder o ritmo dos galões, pode ser executado em serpentinas (um laço no galope justo, outro laço no galope falso, assim por diante) ou também em meias voltas invertidas.

( Galope de trabalho ou galope reunido).

## **O recuar**

O recuar é um movimento simétrico, retrógrado, no qual os membros se elevam em diagonal. No alto que precede este movimento, o cavalo permanece imóvel e bem parado.

Não deve haver reação ao contato, resistência, desvio das ancas, preguiça e arrastar de membros.

### **Função**

Ajuda a flexibilidade, a descontração da coluna, comprova o bom contato na embocadura e a submissão às ajudas.

## **As transições de andaduras**

### **Função**

As mudanças de andaduras devem ser executadas clara e imediatamente, porém sem brusquidão, tensão, com ritmo, sem que o cavalo debruce na mão ou levante a cabeça.

As transições melhoram bastante a submissão, a aceitação das meias-paradas, a movimentação da coluna e o equilíbrio e coordenação.

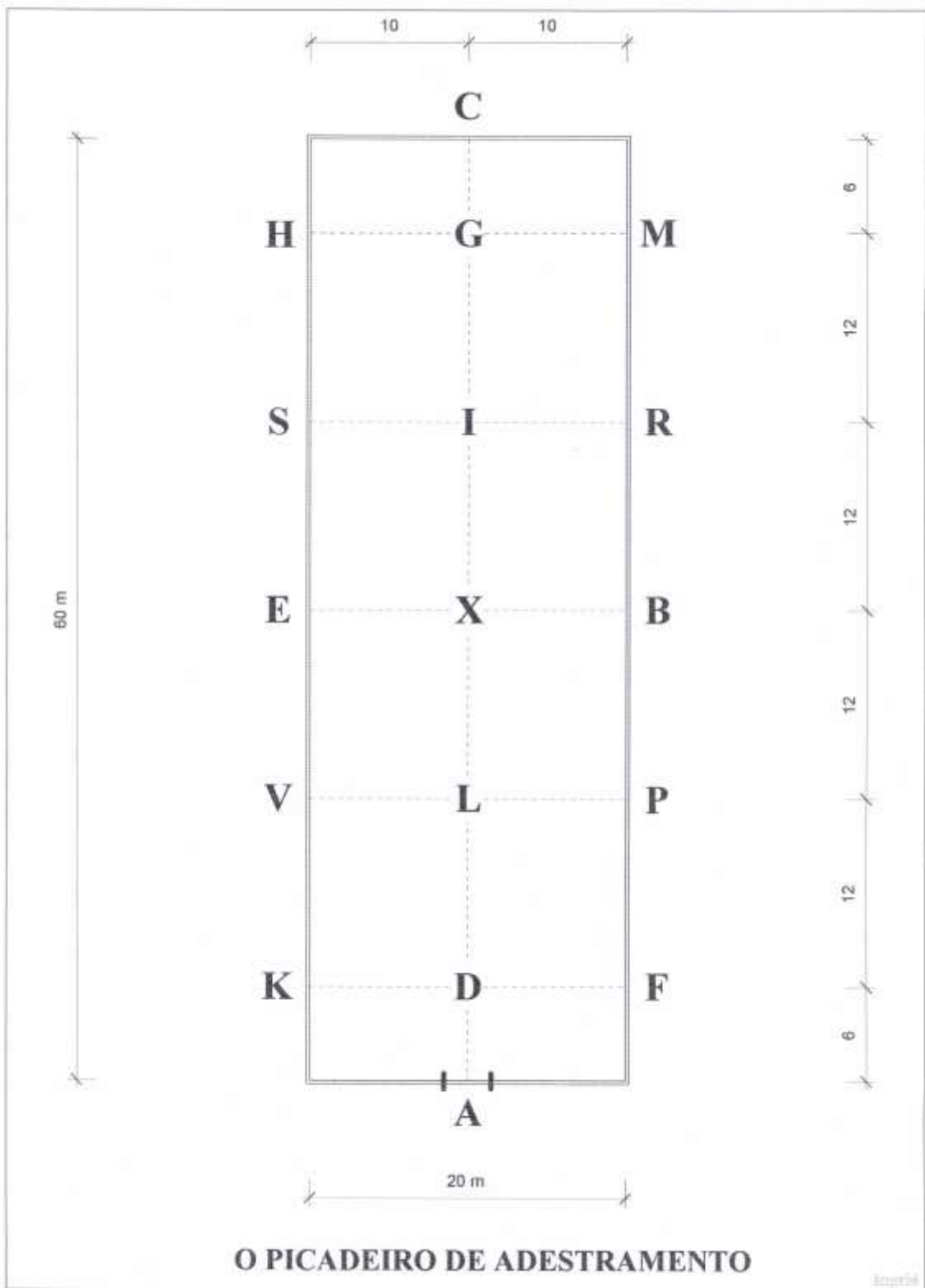
## **A mudança de pé simples**

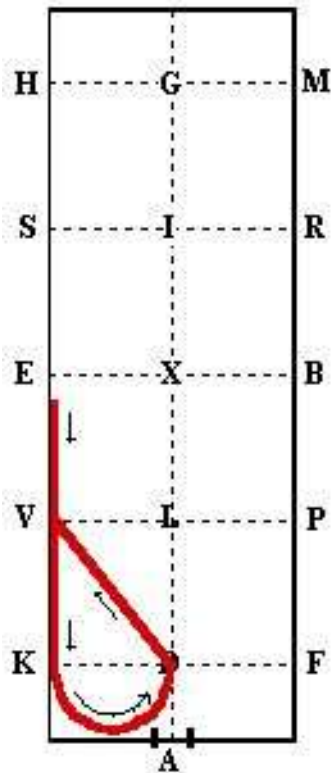
### **Função**

Este exercício é executado de um lado do galope (à direita por exemplo) com transição através de algumas passadas ao passo, com nova partida ao galope na outra mão (à esquerda).

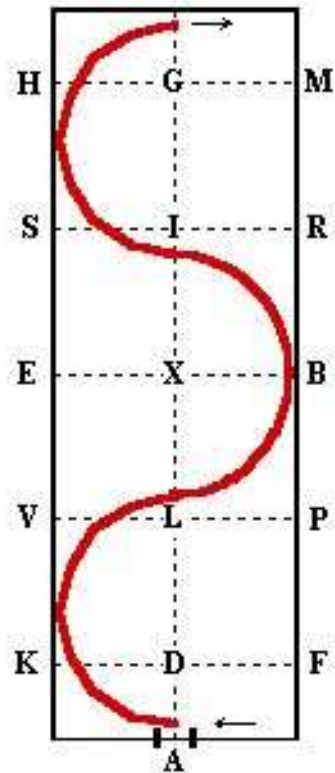
Não deve mostrar precipitação, brusquidão, passos de trote, tensão e reação ao contato das mãos.

Todos os exercícios são executados e "desenhados" no picadeiro com pontos de referência, que podem ser letras ou outras marcas, pois se o trabalho é feito em um campo aberto com distancias variáveis, o cavaleiro não terá como avaliar o desempenho e exatidão de cada exercício.

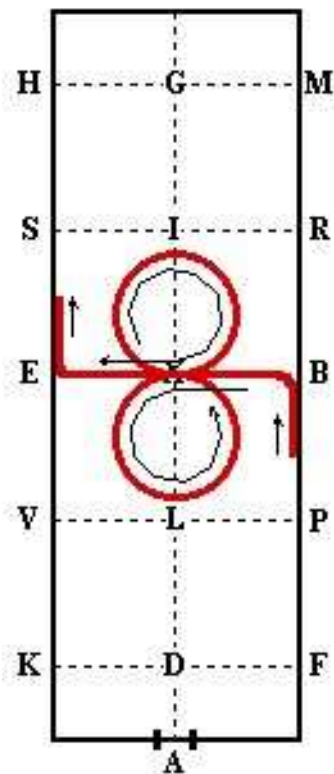




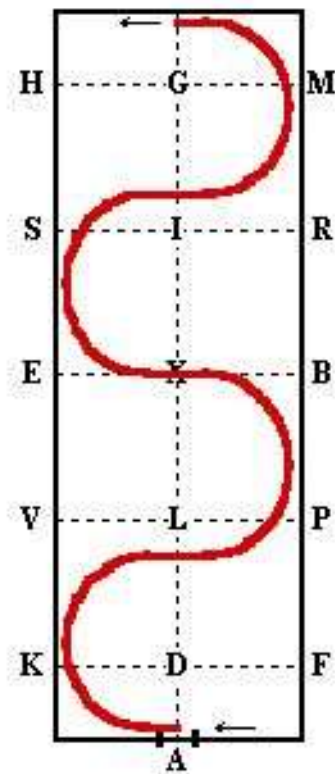
a)  $\frac{1}{2}$  volta de 10 m



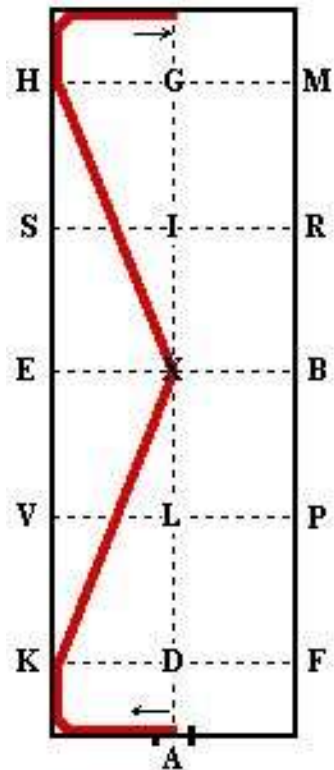
b) Serpentina de 3 laços



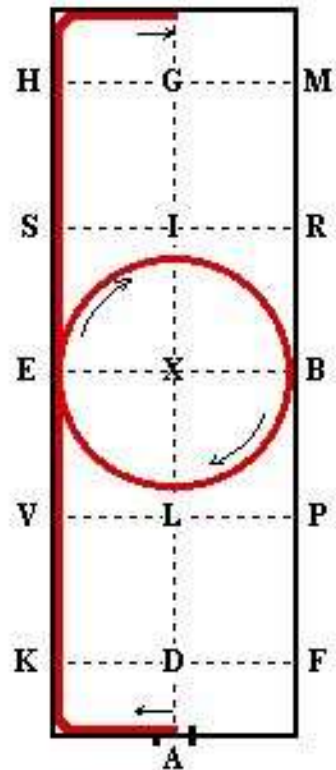
c) Cortar o picadeiro, em X, dois círculos de 10 m (esq. e dir)



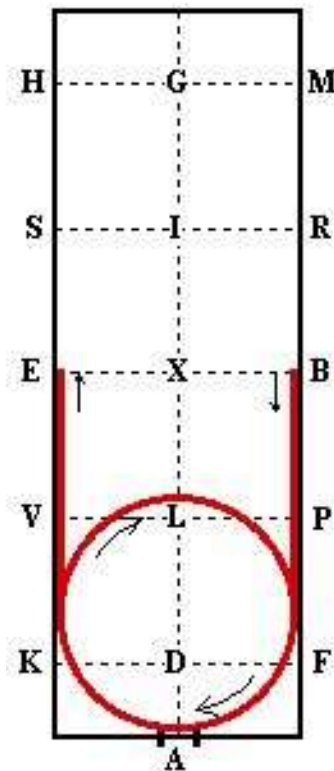
d) Serpentina de 4 laços



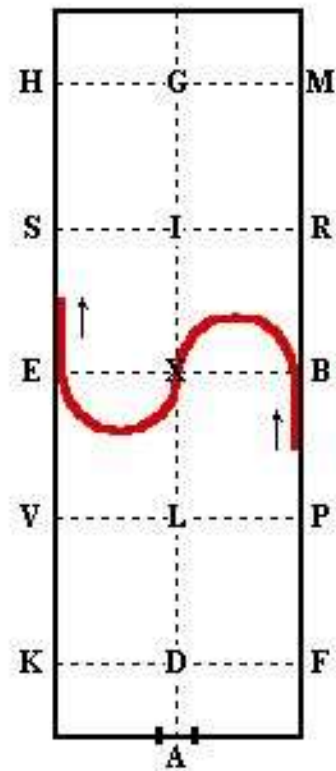
e) Linha quebrada



f) Círculo de 20 m em E



g) Círculo de 20 m em A



h) 2 meias-voltas de 10 m em B e E