

# A ESPÁDUA À DENTRO

## TRABALHO LATERAL

Neste trabalho lateral (em seqüência ao "ceder à perna") o cavalo agora "encurva" sua coluna, avançando para frente e lateralmente.

Sendo executada em andadura reunida (passo ou trote), deve-se manter sempre a cadência e a impulsão.

Este exercício é feito somente quando o cavalo já se equilibra bem nas linhas retas, mantém com facilidade exercícios em círculos (grandes) e voltas (pequenas). Já executa o "ceder à perna" com um certo grau de reunião como também a sustentação nos posteriores. Se o cavalo ainda não domina estes itens, surgirão problemas como "desequilíbrio de espáduas" e "imperfeição na cadência".

### Posicionamento

Seguindo pela parede, o cavalo fica encurvado pela perna interna do cavaleiro, as espáduas dirigidas para dentro do picadeiro (35 graus), ganachas, pescoço e costelas, levemente encurvados na direção oposta de sua marcha.

Os membros internos pisam à frente dos externos, assim que, vindo de frente, se enxergam três pistas ( 1-anterior interno, 2-anterior externo na mesma linha que o posterior interno, 3- posterior externo).

Esta lição deve ser feita após o trabalho de aquecimento e descontração, encurvatura e o "Ceder à perna".

No início a "Espádua à dentro" é feita primeiramente ao passo para que o cavalo possa aprender com mais facilidade e entender as ajudas.

O cavaleiro se concentra para que esteja sentado corretamente na linha da coluna do cavalo, seus ombros paralelos às espáduas e sua bacia paralela à bacia dele, permanecendo assim em equilíbrio conjunto, ativando mais o peso do seu assento no lado interno, mas cuidando para não torcer a cintura.

### Execução e meta de ginástica

A “Espádua à dentro” é um exercício preparatório para as figuras de "Travers" ( cabeça ao muro), "Renvers" ( garupa ao muro) e "Apoios".

### **Função**

Mais concentração de peso nos posteriores e sustentação dos mesmos, abaixamento das ancas e mobilidade dos curvilhões - aumento de engajamento e reunião.

Sendo um exercício mais exigente, as ajudas são mais intensas, o cavalo se mantém mais facilmente na cadência na sua diagonalização e impulsão.

Pela encurvatura de toda a coluna o cavalo trabalha corretamente nas duas mãos, melhorando assim sua retidão.

Exercitando os posteriores, encurvando a coluna e ativando os anteriores, aumenta a liberdade e elasticidade das espáduas.

O movimento lateral e para frente aumenta a obediência às pernas, facilita a descontração do cavalo e melhora seu equilíbrio.

A iniciação para a “Espádua à dentro” pode ser feita com o exercício de "espádua à diante", que seria uma discreta “Espádua à dentro”, com menos ângulo de espáduas e menos encurvatura da coluna.

### **Ajudas**

Antes de iniciar a “Espádua à dentro” dá-se uma meia-parada, para chamada de atenção e organização de equilíbrio. A rédea interna, junto com a rédea externa, traz as espáduas para dentro do picadeiro (a rédea interna não deve jamais encurvar demais o pescoço e nem bloquear as espáduas).

A rédea externa mantém as espáduas na sua posição de equilíbrio sem restringir a liberdade de movimentação.

O peso do cavaleiro está mais sobrecarregado no lado interno da bacia e seus ombros permanecem paralelos às espáduas.

A perna interna do cavaleiro, logo atrás da barrigueira, mantém a encurvatura (pelas costelas) e ativa o posterior interno, que se engaja e avança.

A perna externa do cavaleiro, mais atrás da barrigueira, garante a manutenção da encurvatura externa e o posicionamento dos posteriores.

No final da “Espádua à dentro”, endireitam-se as espáduas na parede usando a rédea externa e a perna interna.

## **O treinamento para a Espádua a dentro**

Normalmente se executa a “Espádua à dentro” ao longo da parede, iniciada logo após o canto, de modo que o cavalo já está encurvado e preparado para o exercício, ou também como treinamento de flexibilidade, em círculos grandes.

Se durante o exercício o cavalo perde a encurvatura, o ritmo e a impulsão, pede-se a retidão novamente, fazendo-o encostar novamente nas duas rédeas, nas duas pernas, buscando a impulsão, retidão e contato correto.

## **Erros e correções**

Um defeito comum é o desequilíbrio da espádua externa (o cavalo tende à voltar com a espádua para a parede, não sustentando o ângulo) causado pela ação demasiada da rédea interna.

A aceitação e contato da rédea externa mantém o ângulo e equilíbrio.

Outro erro é o cavalo entesourar a cabeça (isto é, o focinho vai para um lado e a nuca pende para outro). Isto acontece quando o cavaleiro trava a rédea externa impedindo a encurvatura natural, ou quando não está corretamente encostado nos dois lados da embocadura. Então é necessário buscar novamente a retidão e impulsão.

Não é correto o cavalo encurvar demais o pescoço e manter a sua coluna reta, sem flexionamento e sem ângulo de espáduas. Isto pode ser ocasionado por ação demasiada da rédea interna, pouca ação da perna interna ou rédea externa.

Como correção, intercalar círculos e voltas para maior atenção às ajudas e flexibilidade de coluna.

Outro problema é o cavalo ficar atrás da mão, não encostando corretamente, perdendo a cadência e fluência como também a impulsão. Corrigir então na linha reta o contato e impulsão.

Quando o cavalo está aprendendo este exercício, ou quando ele está apresentando estes defeitos acima citados, deve-se fazer o mesmo em um pequeno trecho ( dez a quinze metros somente), pois é melhor buscar qualidade em um curto espaço, do que quantidade.

## **Exercícios intercalados**

<p>Espádua à dentro, volta e espádua à dentro. Espádua à dentro na linha do meio.</p>
---

Espádua à dentro no círculo.

A “Espádua à dentro” é feita ao passo e trote – pode também ser feita ao galope, porém com menos ângulo ( este exercício propicia um bom engajamento e reunião dos posteriores, além de melhorar a retidão da garupa na parede e durante a figura do alto). Se bem executada exhibe um cavalo flexível, enquadrado, com reunião, equilíbrio, elasticidade de espáduas, com boa diagonalização e cadência.



*Espádua à dentro à direita*

