

## O TRAVERS ( CABEÇA AO MURO )

e

## O RENVERS ( GARUPA AO MURO )

### MOVIMENTO LATERAL

Na seqüência de trabalho lateral seguem-se estes dois exercícios, que seriam as próximas figuras à serem aprendidas, após os movimentos de "ceder a perna", "espádua à diante" e "espádua à dentro", já descritos em capítulos anteriores.

Sua iniciação pressupõe que as figuras anteriores já são executadas com desenvoltura, tanto ao passo como ao trote, com facilidade de movimentos, elasticidade e equilíbrio.

Nestes movimentos laterais, o cavalo fica ligeiramente encurvado, e se move com os anteriores e posteriores em duas pistas diferentes, nas andaduras de passo, trote e galope.

Toda encurvatura, flexão na nuca e pescoço tem repercussão ao longo da coluna vertebral. A encurvatura nunca deve ser exagerada pois isto prejudicará o equilíbrio, a impulsão e a fluência do movimento.

Nos exercícios de "espádua a dentro, no travers e renvers", a encurvatura é mais evidente do que no movimento do "apoio", exercício citado mais a diante.

Nos movimentos laterais – "travers e apoio", o lado para o qual o cavalo deve estar encurvado é o lado "interno do picadeiro"

No "**travers**" o cavalo deve estar encurvado em torno da perna interna do cavaleiro e ligeiramente encurvado no pescoço e ganachas. A coluna se encurva para o interior do picadeiro, os membros externos do cavalo cruzam por cima dos internos. Os anteriores seguem na parede enquanto que os posteriores se posicionam ligeiramente para dentro do picadeiro em um ângulo de 30 graus. O cavalo está colocado e encurvado na direção do movimento, mas a "cabeça fica paralela à parede".

O "**renvers**" é o movimento inverso ao "travers", agora com a garupa na parede e as espáduas para dentro do picadeiro, em um ângulo de 30 graus. O cavalo se encurva em torno da perna interna do cavaleiro, que será agora a perna externa, colocado e

encurvado para a direção em que marcha. O cavaleiro sente a posição correta quando a sua bacia do lado de fora fica na linha da espádua de dentro do cavalo. A cabeça e pescoço se mantêm paralelos à parede e a coluna define bem a sua encurvatura.

Nestes exercícios o cavalo deve encurva a coluna mais do que na espádua à dentro e, visto de frente, se enxergam os quatro membros distintos. "Travers e renvers" complementam o exercício de "espádua à dentro", mas agora a reunião e encurvatura devem ser mais solicitadas. O "travers" é um ótimo exercício para o trabalho de ginástica das espáduas e o "renvers" solicita mais a atuação dos posteriores, sustentando mais o peso sobre a massa.

Estes movimentos são difíceis para o cavalo que está na iniciação destes exercícios, por isso é aconselhável como em todos movimentos novos, executá-los primeiro ao passo e em curtas distâncias.

Em todos os movimentos laterais, a andadura deve conservar-se franca e regular sempre com impulsão, flexível, cadenciada e equilibrada. Muitas vezes a impulsão se perde por causa da preocupação do cavaleiro de querer encurvar demais o pescoço sem encurvatura da coluna.

## As ajudas

À seguir, a descrição das ajudas para o "travers". Para o "renvers" serão as mesmas mas em posição contrária.

O exercício de "**travers**" é mais fácil e pode-se começar à partir do canto ou de uma volta, assim o cavalo já está na encurvatura desejada – segue-se uma meia parada ao mesmo tempo em que o cavaleiro leva a garupa para dentro do picadeiro com a perna externa que se posiciona um pouco mais atrás da barrigueira.

O cavalo se encurva pela perna interna do cavaleiro, que na posição normal, cuida da encurvatura e fica ativa se houver falta de impulsão.

A mão interna do cavaleiro pede a encurvatura do pescoço e a externa mantêm o contato, limitando o tanto que o pescoço deve se encurvar. A bacia interna está mais sobrecarregada, porém o cavaleiro senta reto e paralelo à espádua do cavalo. No final do exercício a perna interna do cavaleiro e a rédea externa endireitam novamente o cavalo na parede.

Já o "**renvers**" é mais difícil pois agora ao contrário, os posteriores se mantêm na parede e os anteriores se colocam para dentro do picadeiro, também em um ângulo de 30 graus em relação à pista

No "renvers", por exemplo à esquerda, o cavalo está no picadeiro na mão direita, seus posteriores na parede, seus anteriores para dentro do picadeiro e sua encurvatura

está para a "esquerda", olhando para a direção em que marcha; então no "renvers" o cavalo está encurvado ao contrário do que na "espádua à dentro". Esta figura pode ser iniciada à partir do cavalo reto na parede.

## **Erros e correções**

Um dos principais defeitos nestes dois exercícios é o posicionamento exagerado de pescoço sem a devida encurvatura das costelas e coluna do cavalo. Outro erro é um ângulo exagerado de garupa, onde o cavalo cruza muito os membros mas não avança perdendo assim impulsão e ritmo.

Pode ocorrer também o "entesourar" da cabeça (focinho pende para um lado e nuca para o outro) ou o cavalo fica atrás da mão, encapotando perdendo assim a impulsão, cadência e fluência do movimento.

## **Algumas transições no trabalho de duas pistas**

Se o cavalo já domina a "espádua à dentro", "travers e renvers", é aconselhável intercalar exercícios para melhorar a atenção às ajudas e a sua flexibilidade.

Por exemplo iniciar uma "espádua à dentro" seguida de uma volta, continuar no "travers", ou ao contrário, iniciar no "travers" depois a volta e em seguida a "espádua à dentro".

Estes exercícios feitos na parede ficam mais fáceis de serem executados do que feitos na linha do meio do picadeiro, pois nesta o cavalo tem de estar bem nas ajudas e manter o ângulo e encurvatura constantes, sem a sustentação e apoio da parede.

Com cavalos mais confirmados nestes exercícios, pode-se pedir a seqüência "travers – renvers – travers", ou ao contrário.

Quando surgirem dificuldades em manter a encurvatura no "travers", iniciar imediatamente uma volta, preparando assim a encurvatura da coluna e pescoço, para seguir novamente em "travers".

Se o cavalo apresenta dificuldade em manter a impulsão e se tensiona, tanto no "travers como no renvers", procura-se endireitar o cavalo na parede, buscando novamente a impulsão e reiniciando então algumas passadas do movimento.

É melhor executar estes movimentos só por um pouco espaço de tempo do que prolongá-lo para que o cavalo não apresente reações.



*Travers ao trote na parede, à direita*



*Renvers ao trote na parede, à esquerda*

