

# O APOIO

## MOVIMENTOS LATERAIS

O "Apoio" é também um movimento lateral do cavalo, em duas pistas, para frente e para o lado como no exercício de "travers", agora não mais na parede mas pelas linhas das diagonais (pequenas ou grandes) ou partindo da linha do meio do picadeiro para a parede.

### Posicionamento

O cavalo ligeiramente encurvado em torno da perna interna do cavaleiro, conserva-se paralelo aos lados maiores do picadeiro, com as espáduas sempre a frente dos posteriores. O cavalo está encurvado para o lado em que marcha e olha na direção do movimento.

Os membros se cruzam: os de fora passam à frente das de dentro, mantendo sempre a mesma cadência, equilíbrio e fluência. A impulsão é constante, particularmente pelo engajamento do posterior interno, conseqüentemente existe uma maior liberdade e mobilidade de espáduas, as quais trabalham então descontraídas e elásticas.

Os "apoios" podem ser feitos em pequenas diagonais, grandes diagonais, como também em "apoio e contra apoio" (para um lado, em seguida para outro), ou em zigue-zague (vários "apoios" em seguida).

"Apoio e contra apoio" são pedidos em provas de nível superior. Se bem que neste movimento o cavalo tem menos encurvatura do que no exercício de "travers", este deve ser condizente com o ângulo da diagonal pedida (linhas mais longas ou linhas mais fechadas).

Quanto mais fechados os apoios mais o cavalo deverá cruzar os membros, porém sem perder o movimento para frente, por isso o grau de adiantamento do cavalo deve ser mais elevado.

Normalmente inicia-se este exercício (exigido em provas de Adestramento de nível Médio), em pequenas diagonais.

Seguindo a evolução, no estágio mais avançado são feitos dois "apoios" seguidos ( de um lado e para o outro) em pequenas diagonais.

Só nas provas de Adestramento de nível superior ( Intermediária 1, Intermediária 2 e Grande Prêmio), é que são pedidos "apoios" com ângulos mais fechados como também o "zigue-zague" pela linha do meio com o número de passadas ou metragem exatas.

## **A correção da figura e seu objetivo de ginástica**

O objetivo deste exercício é o mesmo que o do "travers e renvers", (engajamento, encurvatura e elasticidade, submissão às ajudas, descontração de pescoço, nuca e ganachas, manutenção da impulsão com o uso da força dos posteriores), com a vantagem de poder controlar melhor a submissão e descontração em ambos os lados.

A colocação, encurvatura, fluência e leveza são constantes e o cruzamento dos membros devem ser equivalentes e executados igualmente para cada lado.

## **As ajudas**

As ajudas são equivalentes como no "travers"- a encurvatura do cavalo pela perna interna do cavaleiro mantém a impulsão, é pedida uma leve encurvatura pela rédea interna, que mantém um contato suave e descontraído.

A rédea externa limita o quanto o cavalo deve se encurvar e mantém também o equilíbrio das espáduas. É importante que o cavalo esteja encostado igualmente nos dois lados da embocadura.

O uso da perna externa pede o deslocamento lateral do corpo do cavalo e o assento do cavaleiro deve estar mais sobrecarregado no lado interno da bacia.

A diferença entre o "travers e apoio", é que o primeiro é executado na parede e o segundo pode começar da parede para o centro do picadeiro, ou do centro do picadeiro para a parede.

Erros são cometidos quando a perna externa do cavaleiro age com muita força ocasionando a antecipação da garupa (garupa mais à frente que as espáduas), ou ao contrário, a garupa não acompanha o movimento das espáduas.

Outros defeitos são, perda da encurvatura ou membros que só cruzam lateralmente e não avançam.

Quando o exercício for "apoio e contra apoio" (para um lado e para o outro) toma-se o cuidado para que a mudança de colocação não seja abrupta, pois o cavalo perderá o equilíbrio, a cadência e descontração.

Este fica um instante reto antes de se encurvar para o novo lado.

Na mudança de direção, a nova perna interna do cavaleiro segura de tal modo a garupa até que as espáduas se coloquem levemente à frente do movimento para seguir então em posição correta. Se o cavaleiro esquece desta ajuda e simplesmente muda rapidamente de uma perna externa para outra perna externa, o cavalo tende à jogar sua garupa de um lado para o outro, se desequilibrando, perdendo a regularidade e antecedendo as espáduas.

## **O treinamento**

É muito importante que o cavalo já execute bem a "espádua à dentro" e o "travers" para iniciar este exercício.

O "apoio" pode ser feito à partir do canto, ou de uma meia volta, como também dentro de um círculo grande, cuidando-se que o cavalo esteja encostado corretamente e por igual nas mãos, mantendo a encurvatura constante. O apoio à partir do canto será correto se o canto for realmente "bem" executado.

Para cavalos ou cavaleiros iniciantes acontece comumente iniciar bem o "apoio", mas depois de 5 ou 6 passadas o cavalo perde a encurvatura e fluência como também a sua sustentação.

Para corrigir este problema não se deve continuar o movimento e sim endireitar o cavalo buscando de novo a fluência, ou intercalar uma volta, preparando de novo a encurvatura da coluna e então reiniciar o exercício.

Outro modo de correção para a perda de encurvatura é intercalar alguns passos de "espádua à dentro" durante o "apoio".

## **Erros e correções**

Os defeitos nos "apoios" podem ser os mesmos do que no "travers e renvers".

Se o erro não está na condução do cavaleiro e sim na dificuldade do cavalo, retoma-se o treino das figuras de "espádua à dentro, travers e renvers". É melhor dar um passo para trás

no treinamento, sanando os defeitos, do que forçar um exercício mal feito que trará vícios futuros.

Se os "posteriores ficam à frente das espáduas", o cavalo perde impulsão e normalmente os membros só cruzam e não avançam. Para correção, a perna interna do cavaleiro atua mais, as duas mãos trazem as espáduas adiante e com o uso constante do assento o cavalo desenvolve a impulsão, se posicionando corretamente, cruzando e avançando com fluência novamente.

Se o pescoço do cavalo está demasiadamente "encurvado", (porém sem encurvatura nas costelas) e a garupa não acompanha o movimento, então a ajuda da perna externa do cavaleiro deve ter mais ação, pedindo mais atividade dos posteriores, mais encurvatura pela perna interna do cavaleiro e menos exagero na encurvatura de pescoço.

Quando o cavalo tem dificuldade de se manter encurvado, é aconselhável como mencionado acima, intercalar durante alguns passos o exercício de "espádua à dentro" para retomar novamente o "apoio".

Como em outros exercícios laterais, citados anteriormente, é aconselhável iniciar o ensinamento do "apoio" na andadura de passo para que o cavalo possa com calma assimilar as ajudas e manter a sua coordenação motora.

Depois que este está confirmado ao passo, é que se começa o mesmo ao trote, mas em curtas distâncias, pois além de ser difícil para o cavalo manter este exercício por muito tempo, não permite que ele apresente defeitos e reações - finalmente quando confirmado ao trote pede-se este movimento ao galope, que exige mais engajamento e sustentação nos posteriores.

Vários cavalos que foram iniciados precocemente no exercício de apoio ao galope, sem ter consistência nos exercícios preparatórios, apresentam esta figura com tensão, desequilíbrio, posteriores abertos, espáduas amarradas, e reação à embocadura.

Na iniciação deste exercício é comum acontecerem defeitos como entortar o pescoço, entesourar, (focinho para um lado e nuca para outro), deixando assim uma orelha mais baixa que outra. Como correção deve-se endireitar o cavalo novamente e pedir alguns passos para frente com impulsão, para que encoste na embocadura corretamente.

## **Como se distinguem os bons apoios**

Colocação, encurvatura e cadência corretas, "mantidas" até o final do movimento.

Trabalho de posteriores e anteriores equivalentes.

Nítida impulsão vindo dos posteriores com sustentação e leveza dos anteriores.

Amplo cruzamento dos membros, ação das espáduas, muita elasticidade, leveza e atividade, vontade de andar para frente - engajamento dos posteriores e sustentação do posterior interno.

A cadência da andadura, antes, durante e depois do apoio, deve ser a mesma.

Os "apoios deficientes" se apresentam quando: a garupa se adianta, o cavalo perde o ângulo e fluência, os membros cruzam mas não avançam, há perda de encurvatura da coluna e do pescoço, como também da impulsão.

O equilíbrio fica nitidamente sobre as espáduas (debruça), os posteriores não tem sustentação.

As espáduas ficam amarradas e tensas - o encosto na embocadura é irregular e torto.

As costelas não cedem em sua encurvatura - o pescoço tem exagerada colocação, ou peso demasiado sobre as espáduas.

A cadência se torna irregular, não há atividade dos membros, ou a atividade de posteriores e anteriores não correspondem, as passadas ficam curtas e rasas, nítida perda de ritmo, de leveza e de sustentação.



*Apoio ao trote à esquerda*