



## CURS ETO-RIDER

### BLOC ESPECÍFIC

#### MODUL 5

#### Millorar la connexió peu a terra i a cavall

##### TEORIA

- Desplaçaments laterals I
- 10 principis de l'ISES
- Variació VS repetició
- Anatomia i locomoció

##### PRACTICA

##### TREBALL PEU A TERRA

- Més impulsió
- Més lleugeresa
- Més equilibri
- Control dels desplaçaments laterals
- Control del contacte de la regna
  - diferents posicions del conjunt cap/coll
  - sustentació de la base del coll
  - evolució al pas i al trot
  - evolució del pas enrere
- Control en cas d'urgència

##### TREBALL MUNTAT

- Mobilitzar els posteriors amb la regna directa, les espatlles amb la regna indirecta i els posteriors i els anteriors en un moviment continuat
- Afinar el llenguatge de les cames
- Introduir el collaret
- Fer un vuit utilitzant una sola regna (variacions)
- Assegurar la sortida justa al galop
- Iniciar transicions entre pas/trot sense regnes, parada i pas enrere sense contacte
- Cercle al pas i al trot, agafar una regna i demanar sostenir la base del coll amb una lleugera incurvació
- Pas, trot, parada i pas enrere amb sustentació de la base del coll
- Control dels desplaçaments laterals
- Control en cas d'urgència
- "Buscar" obstacles



## MODUL 6

### **Millorar la complicitat i la connexió peu a terra i en llibertat**

#### TEORIA

- Biomecànica I
- Anatomia i fisiologia
- Rectitud i simetria

#### PRACTICA

##### TREBALL A LA CORDA en grans espais

- Treball al galop
  - Cavall self carry
  - Control de la direcció
  - Enviar el cavall a passar obstacles
  - Canvi de direcció interior, enllaçat amb canvis de figures i desplaçant-se per tot l'espai de treball

##### TREBALL EN LLIBERTAT

- Cavall connectat en petits espais
  - controlar els posteriors i les espatlles amb la intenció
  - Trotar amb el cavall connectat al colze i canviar-lo de costat per darrere nostre al trot
  - Trotar amb el cavall connectat al colze exterior, trotar, parada i recular. Demanar canvis de direcció (roll-back) actius al costat de la tanca
  - Sense moure'ns de lloc fer recular el cavall 5 passes, que es quedi quiet i que torni
  - Al pas i al trot, enviar el cavall entre nosaltres i la barrera fins a obtenir un semicercle
  - Enviar el cavall sobre un cercle al trot, demanar ascendents fins al galop (2 voltes a cada aire). Demanar transicions descendents fins pas, parar i recular
  - A partir d'un cercle, demanar canvis de direcció fluids al trot, després fer venir al mig
  - Desplaçaments laterals amb i sense tanca
  - Enviar el cavall a passar obstacles
- Cavall connectat en grans espais
  - Desplaçaments laterals
  - Enviar el cavall a passar obstacles diversos
  - Guiar-lo darrere nostre, demanar que canviï de costat, transicions ascendents i descendents (pas, trot, parada, recular)
  - Imaginació – treballar amb un cavall connectat



## **MODUL 7** **Afinar les ajudes a cavall**

### **TEORIA**

- Aprofundir en el condicionament clàssic
- La noció d'equilibri eqüestre
- Biomecànica II
- Desplaçaments laterals II

### **PRACTICA**

- Perfeccionar la comunicació de les regnes
- Perfeccionar la independència de les ajudes

#### **Només amb ajudes flotants**

- Control dels aires
- Control de les transicions
- Control del pas enrere en traçats
- Control dels desplaçaments laterals
- Control de la impulsió
- Anar a "buscar" obstacles
- Buscant el cavall "self-carry"

#### **Amb el collaret**

- control dels posteriors, anteriors, parada i recular
- cercle i transicions, pas, trot, galop i recular
- fer un vuit al pas i al trot



## **MODUL 8**

### **Harmonia a cavall**

Equilibri físic, mental i emocional del cavall i del genet

#### **TEORIA**

- Afinar en el condicionament clàssic
- Biomecànica II
- Desplaçaments laterals II

#### **PRACTICA**

- Control de les variacions entre lent, mig i ràpid en cada aire
- Recorregut reculant
- Transicions ascendents i descendents, simples, complexes
- Transicions ascendents i descendents, simples, complexes, només llenguatge del cos
- Al trot i al galop rollback
- Seqüència de treball enllaçant desplaçaments laterals i el seu interès
- Reprise "self carry"