



LA LEGGEREZZA

DI ANTONELLA BOFFA BALLARAN

DEFINIZIONE : CONDIZIONE DI CIO' CHE E' LEGGERO – SCIOLTEZZA DI MOVIMENTI – AGILITA'

E' CENTRALE PER IL BENESSERE DEL CAVALLO
IL CAVALLO DEVE ARRIVARE A LAVORARE LIBERO DA QUALSIASI PRESSIONE

LEGGEREZZA MENTALE

CAPACITA' IN OGNI ISTANTE E SITUAZIONE DI
RIELABORARE GLI STIMOLI PROVENIENTI DALL'ESTERNO
IN MODO :

- IMMEDIATO
- RILASSATO
- POSITIVO
- SENZA RICORRERE A COMPORTAMENTI
ISTINTIVI (CONOSCIUTI COME "STRATEGIE" DI
SOPRAVVIVENZA)

LEGGEREZZA FISICA

UTILIZZARE TUTTO IL PROPRIO CORPO SENZA
L'INSORGERE DI :

- CONTRAZIONI
- IRRIGIDIMENTI

SCOPO =>

- "RIALLINEARE" E "RADDRIZZARE" LA PROPRIA
MUSCOLATURA IN MODO DA ACCOGLIERE UN
CAVALLIERE SULLA PROPRIA SCHIENA
- NON AVERE IMPEDIMENTI NELL'ESEGUIRE CIO'
CHE VIENE RICHIESTO DA ESSO.



- METODI DI COMUNICAZIONE NON VERBALI
- PROCEDURE DI LEGAME :
DESENSIBILIZZAZIONE
SENSIBILIZZAZIONE



EQUITAZIONE CLASSICA



SCUOLA DI LEGGEREZZA

RIGUARDA LA CONSERVZIONE DEL CAVALLO ATTRAVERSO :

- EQUILIBRIO
- GINNASTICA RAGIONATA
- AMMORBIDIMENTI
- GIUSTA RIPARTIZIONE DELLE FORZE

REALIZZAZIONE DI UNA PERFETTA

- ARMONIA DINAMICA
- ARMONIA DI EQUILIBRIO
- PRECISIONE
- POTENZA



CAPISALDI DELL'EQUITAZIONE CLASSICA

- 1 - IMPORTANZA DELL'USO DELL'IMBOCCATURA PER DECONTRARRE LA MASCELLA
- 2 - ALLINEARE PORTANDO PIU' PESO SUI POSTERIORI
- 3 - CONOSCERE LE IMPERFEZIONI DI OGNI CAVALLO (BRUTTI RENI, GARRETTI DEBOLI, SPALLE TROPPO BASSE) AL FINE DI CONDURRE UN LAVORO SPECIFICO PER OGNI PARTICOLARITA' FISICA IN MODO NON SOLO DI CONSERVARE BENSÌ MIGLIORARE LA SALUTE DEL CAVALLO

BREVI CENNI STORICI

- ANTICHITA'** ⇒ PRIMI TRATTATI SULL'ARTE EQUESTRE
- POPOLO MITANNI (KIKKULI - ALTIPIANI IRAN - 1350 A.C.)
 - NUMIDI (COLLARE)
 - SENOFONTE (IPPARCHIO - 340 A.C.)
- ⇕ ⇒ CONSEGUENTI PERIODI DI ALTI E BASSI NELLA RAFFINAZIONE DELLE TECNICHE EQUESTRI IN RISPETTO ALL'ESSERE CAVALLO
- MEDIOEVO** ⇒ PERIODO BUIO E CRUDELE
- UMANESIMO** ⇒ PASSAGGIO DA CAVALLI PESANTI A PIU' LEGGERI
- RINASCIMENTO** ⇒ ALLA CORTE DI RE FERDINANDO D'ARAGONA NASCE
- CINQUECENTO** 1° SCUOLA DI EQUITAZIONE CLASSICA A **NAPOLI**
GRISONE
PIGNATELLI (PILLIERI CAPEZZONE)
- SETTECENTO** VERSAILLE
DE LA GUERINIERE (SPALLA IN DENTRO , MANO NON FISSA)
- BAUCHER :
- 1° BAUCHER (CAVALLO PRESO TRA MANI E GAMBE)
 - INCIDENTE
 - 2° BAUCHER (MANI SENZA GAMBE - GAMBE SENZA MANI)
- OTTOCENTO**
- Gen L'HOTTE = CAVALLO CALMO, IN AVANTI, DRITTO
- ESPONENTI MODERNI**
- NUNO OLIVEIRA ⇒ ADDESTRAMENTO
REINER KLINKE ⇒ COMPETIZIONE
PHILIPPE KARL ⇒ ISTRUZIONE



NERO PER PASSIONE
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

EQUICENA
07.11.07

APPUNTI
PAG 3/3



NERO PER PASSIONE
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

PER INFO E APPROFONDIMENTI :
339 69 29 468
INFO@NEROPERPASSIONE.IT

**QUESTA, COME ALTRE EQUICENE, POSSONO
ESSERE REPLICATE A RICHIESTA ANCHE A
"CASA" VOSTRA O, APPROFONDATA,
COSTITUIRE UN MINI-CORSO DI UNA-DUE
GIORNATE. CONTATTATECI.**

**PER INFORMAZIONI : MAILTO INFO@NEROPERPASSIONE.IT
SUSY (339) 8 59 39 49 ALESSANDRO (339) 69 29 468**