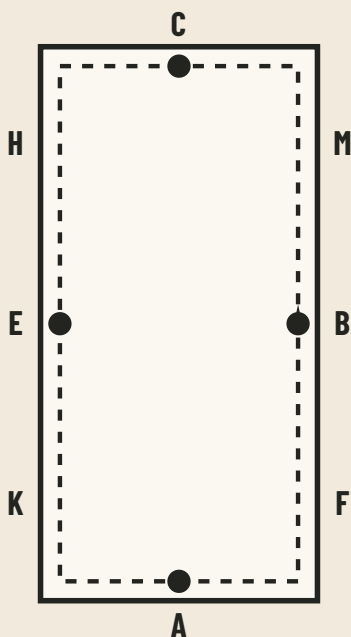


PROVA GRATUITA · SETTIMANA 1 DI 12

Sicura in sella

Alt e calma: i tre allenamenti e le tre caselle della prima settimana

Stampali o tienili sul telefono e montali già questa settimana. Il programma completo ha 12 settimane e 36 allenamenti.



Il programma è un aiuto per chi monta per passione; non sostituisce le lezioni con un istruttore né le cure veterinarie. Monta sempre con il casco.

Alt e calma

Obiettivo della settimana: il cavallo si ferma alla tua parola in al massimo tre passi – prima accanto a te, poi con te in sella. L'alt è la base di tutto quello che viene dopo: un cavallo che si ferma alla voce è un cavallo con cui ti senti sicura anche in passeggiata.

1**Allenamento 1 · Alt alla voce****2****Allenamento 2 · Circolo di 20 m in A****3****Allenamento 3 · Cambio di mano F-X-H**

Fai gli allenamenti in questo ordine. Tra uno e l'altro possono esserci uno o due giorni liberi, una passeggiata o solo pascolo. A fine settimana ti aspettano tre caselle.

LA GIORNATA NON VA COME PREVISTO?

Piove, il cavallo è nervoso o hai solo 20 minuti: prendi una scheda dal mazzo Piano B. La settimana continua, non ricominci da capo.

Alt alla voce

10 min

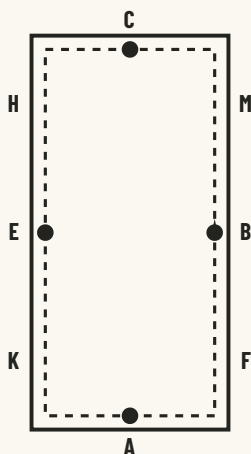
DA TERRA

30 min

IN SELLA

5 min

DEFATICAMENTO



DA TERRA • 10 MIN

Conduci il cavallo sulla pista, con la sua testa accanto alla tua spalla. Ogni 10–15 passi di' la tua parola, fermati anche tu ed espira. Si ferma in 3 passi? Lodalo. Non si ferma? Un breve tocco sulla lunghina verso il basso e indietro, poi riprova. Obiettivo: 5 alt di fila.

IN SELLA • 30 MIN

10 minuti di passo a redini lunghe, a entrambe le mani. Poi alt alle lettere A, E, C e B: 3 passi prima della lettera espira e siediti più in profondità, di' la parola e solo dopo chiudi le redini. Restate fermi 5 secondi, lodalo, riparti al passo. 3 giri a ogni mano.

DEFATICAMENTO • 5 MIN

Passo a redini lunghe. Dopo essere scesa, controlla: respira tranquillo, non è sudato sotto la sella.

Errore frequente

Tiri le redini prima di dire la parola – così il cavallo impara a reagire solo alla mano. **Correzione:** l'ordine è: assetto – parola – redini, e in mezzo conti tra te «uno, due».

STOP • Se all'alt il cavallo si impenna, indietreggia di colpo o scalcia, interrompi l'allenamento e chiedi consiglio a un istruttore.

Circolo di 20 m in A

10 min

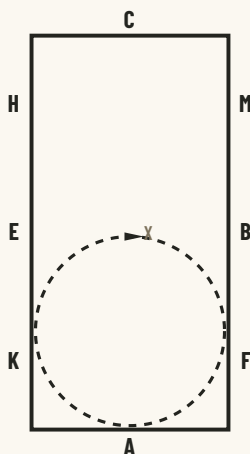
DA TERRA

30 min

IN SELLA

5 min

DEFATICAMENTO



DA TERRA • 10 MIN

Conduci il cavallo sul circolo grande in A, a entrambe le mani. A ogni giro fermati una volta alla tua parola. Il cavallo cammina accanto a te con un passo regolare – non ti supera e non resta indietro.

IN SELLA • 30 MIN

10 minuti di passo a redini lunghe. Circolo di 20 m in A al passo: tocca la lettera A, i due lati lunghi 4 m dopo K e F e il centro X. Poi 2 giri al trotto a ogni mano. Se accelera, torna al passo, fermalo con la parola e riparti.

DEFATICAMENTO • 5 MIN

Passo a redini lunghe su tutto il campo, a entrambe le mani.

Errore frequente

Il circolo si schiaccia vicino al muro e il cavallo «tira» verso il cancello.

Correzione: guarda sempre il punto successivo del circolo, non il cavallo. La testa e le spalle indicano la strada.

Cambio di mano F-X-H

10 min

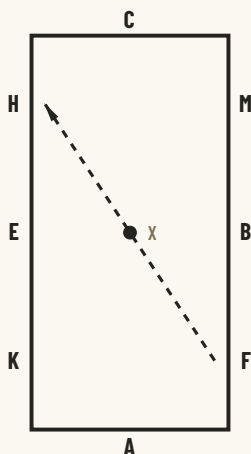
DA TERRA

30 min

IN SELLA

5 min

DEFATICAMENTO



DA TERRA · 10 MIN

Conduci il cavallo in diagonale da F, passando per X, fino a H. In X fermati alla parola, restate fermi 3 secondi e proseguite. Due volte per ogni mano (da H per X fino a F).

IN SELLA · 30 MIN

10 minuti di passo a redini lunghe. Poi trotto sulla pista e cambio di mano sulla diagonale F-X-H, prima al passo, poi al trotto. Conta a voce alta «uno – due»: in diagonale il ritmo deve essere lo stesso che lungo il muro. Un alt al passo in X.

DEFATICAMENTO · 5 MIN

Passo a redini lunghe, alla fine alt alla parola in A.

Errore frequente

Alla fine della diagonale il cavallo «cade» nell'angolo e accelera.

Correzione: 3 passi prima di H guarda la nuova linea e siediti più in profondità.

Tre caselle

Spunta solo quello che è riuscito in almeno due allenamenti.

☐

Si ferma alla voce in 3 passi, da terra e in sella

☐

Circolo di 20 m al trotto senza accelerare

☐

Cambio di mano in diagonale senza perdere il ritmo

Appunti

Passo alla settimana 2? ☐ SÌ ☐ NON ANCORA – ripeto la settimana 1