Il trotto seduto

written by Rivista di Agraria.org | 13 dicembre 2010

di Gianni Balzaretti

Quando il cavallo prende l'andatura chiamata *trotto* trasmette al cavaliere, seduto sul suo dorso, delle spinte ritmiche che occorre armonizzare. Il trotto può essere quindi intrapreso dal cavaliere in modo che sia 'sollevato' o 'seduto'. In equitazione il trotto 'seduto' prevede che *il cavaliere non debba sollevarsi dalla sella durante* la deambulazione.
E' un esercizio che, almeno durante la fase iniziale dell'apprendimento, non è molto gradito dai cavalieri perché lo considerano molto scomodo e faticoso. Le spinte generate dal trotto, in effetti, se non vengono 'ammortizzate' con un assetto corretto, provocano rimbalzi disarmonici tra la sella e il bacino del cavaliere con i conseguenti ben noti contraccolpi. Anche i cavalieri più esperti sono comunque passati per questa fase e alcuni, con molta sincerità, ammettono di aver incontrato non poche difficoltà a comprenderne fino in fondo il movimento. E' perciò facile vedere trottare cavalieri principianti rimbalzanti sulla sella, che cercano di rimanere seduti a tutti i costi tentando di assecondare il movimento del cavallo.

Perché imparare il trotto seduto

Il trotto seduto, quando è eseguito correttamente, è un mezzo per affinare il dialogo tra cavallo e cavaliere. Aiuta a perfezionare l'elasticità di quest'ultimo e a migliorare il suo senso del ritmo; contribuisce alla ginnastica funzionale del cavallo senza sottoporlo ad un eccessivo carico di lavoro.
Tutto è mirato ad amplificare la sensibilità reciproca ed ottenere quindi una *migliore comunicazione tra il binomio*.

Il movimento del cavallo

Osserviamo un cavallo trottare: occorre prima capire la sequenza di levata e posata degli arti per aver più chiaro quello che dovrà essere il nostro atteggiamento.
Gli arti si muovono a coppie trasversali che vengono chiamati '*diagonali*'. **Anteriore destro insieme al posteriore sinistro** toccano terra (diagonale destro).
Segue *un tempo* in cui *nessun arto è posato* (tempo di sospensione), per riportarsi sull'altra coppia formata da **anteriore sinistro e posteriore destro** (diagonale sinistro).

Sequenza di levata e posata degli arti al trotto (a,b,c anteriore Dx e post. Sx toccano terra seguite (d) dal tempo di sospensione

Le coppie di arti quindi si alzano e si posano con un movimento *saltato e alternato*.
L'*incollatura* è praticamente *ferma* poiché al trotto non è usata come bilanciere.
Il *dorso* del cavallo invece si *alza e si abbassa* come un'onda in movimento che cresce quando gli arti sono in sospensione e decresce quando toccano il terreno. Di conseguenza il cavaliere deve 'armonizzarsi' con l'onda per assecondarne il movimento.
Immaginiamo di percorrere una strada tutta cunette e dossi con un fuoristrada provvisto di grandi molloni per

ammortizzare le spinte. Mettiamo in relazione il busto del cavaliere con la carrozzeria del veicolo e le gambe ed il bacino con gli ammortizzatori.
Sono gli ammortizzatori (gambe, bacino) che devono compensare le variazioni del terreno limitando le oscillazioni della carrozzeria (busto): per questo **gli angoli delle articolazioni del cavaliere devono essere in condizione di aprirsi e chiudersi**.

Assetto del cavaliere

Per mantenere un assetto elastico e in equilibrio dobbiamo permettere alle articolazioni di essere 'massaggiate' dal movimento del cavallo.
Facciamo una sorta di 'fotografia' dinamica dell'assetto corretto di un cavaliere come riferimento.
Il cavaliere deve rimanere seduto mantenendo il *busto verticale*.
La testa, il collo e le spalle assecondano il movimento rimanendo libere di muoversi.
Le braccia scendono lungo il busto con l'avambraccio semi piegato in direzione della bocca del cavallo come se fosse il prolungamento delle redini.
Le mani ferme cercano di mantenere un contatto elastico tra l'imboccatura e le spalle, impugnando le redini come se le dita stringessero *una spugna*. (Per tenere le mani ferme possiamo appoggiare i mignoli ai lati del garrese del cavallo; attenzione: questo è sbagliato farlo al passo o al galoppo perché l'incollatura del cavallo deve poter basculare).
Il *bacino* spinto verso l'**avanti-basso** della sella permette di avvicinare il più possibile il cavaliere al cavallo.
La schiena del cavaliere, pur ammortizzando le spinte del movimento del cavallo, non deve afflosciarsi e perdere di consistenza.
Le gambe scendono *per gravità*.
Ricordiamo di tenere un assetto che idealmente venga percorso da una linea verticale che passa per la spalla, l'anca e il tallone con le reni che seguono elasticamente il movimento del cavallo.
Questo quadro del perfetto cavaliere ci fa intuire come tutte le parti del corpo concorrano al movimento in modo **autonomo ma correlato**.

Come iniziare

Nella fase di apprendimento è meglio cominciare senza calzare le staffe per ottenere un assetto sceso il più possibile verso il basso e quindi un maggior contatto tra cavallo e cavaliere. Si inizia quindi al passo senza i piedi nelle staffe. Lasciamo che il nostro corpo accompagni i movimenti del cavallo. Teniamo il busto in posizione verticale evitando di aggrapparci con le mani alle redini e con le ginocchia alla sella. Manteniamo un atteggiamento disinvolto con lo sguardo 'aperto', vale a dire non focalizzare elementi vicini come la criniera, il garrese, le mani. Cerchiamo di mantenere un assetto il più possibile decontratto. Respiriamo con il diaframma a pieni polmoni, con le spalle aperte, pensando di lasciare scorrere l'aria attraverso tutto il corpo facendola arrivare fino ai piedi. Questo 'respirare profondamente' spesso viene dimenticato e relegato ad un fatto automatico e secondario. Proprio quando si provano **esercizi nuovi o difficoltosi** è invece molto importante '*aprire*' **lo sguardo e i polmoni** come base per trovare un assetto armonico senza subire l'ansia di un movimento impegnativo e diventare come una statua di gesso.
Per impostare l'assetto, sempre con il cavallo al passo, solleviamo le ginocchia in modo da portarle il più in alto possibile al di sopra del garrese (senza arrivare a un esercizio acrobatico). Facciamo scivolare il bacino verso l'avanti-basso della sella per avvicinarci il più possibile al cavallo.
Lasciamo ora ricadere le gambe *per il loro peso* lungo i fianchi del cavallo *senza che le ginocchia si aggrappino* 'pinzando' la sella.

Ora vediamo come tutto si complica quando il cavallo comincia a muoversi al trotto.
Con una compressione dell'inforcatura, facciamo procedere il cavallo ad un trotto lento.
Può essere di aiuto tenere il busto leggermente inclinato indietro rispetto alla linea verticale per mantenere l'assetto ben profondo.
Il cavaliere dovrà anche tenere ben presente che facilmente si potranno subire delle *scivolate laterali*.
Fino a qualche decina d'anni fa alcuni istruttori obbligavano a tenere bloccato il ginocchio contro il quartiere della sella inserendovi un lembo di cuoio che il cavaliere doveva mantenere sino alla fine degli esercizi.
Più recentemente ci si è resi conto che l'equitazione 'forzata' non raggiunge gli stessi risultati che si ottengono con l'elasticità e la scioltezza dell'assetto.
Bloccando le ginocchia alla sella si concentra il contatto in un solo punto e, per mantenere l'equilibrio ad ogni costo, verrà spontaneo irrigidire tutta la muscolatura favorendo solo il rimbalzare sulla sella. Questo atteggiamento, istintivo ma da evitare, corrisponde esattamente al contrario di ciò che vogliamo ottenere.
E' solo con l'**elasticità e la decontrazione** che troveremo il mezzo per essere 'assieme' al cavallo.
Cerchiamo di immaginarci a cavallo di un grande uovo. Più si puntano le ginocchia e meno punti di contatto si stabiliranno e di conseguenza il cavaliere tenderà, suo malgrado, a 'sfilarsi' dalla sella. E' invece tramite l'aderenza dell'inforcatura che si manterrà un assetto 'legato' al cavallo.

da 'Equitazione ragionata' – Jean Licart – ed. Allemandi – Torino

E' indispensabile lasciare le **articolazioni libere di muoversi**. Gli angoli delle articolazioni si devono aprire e chiudere per attutire le spinte del cavallo mentre le gambe del cavaliere, rilasciate e decontratte ma morbidamente aderenti, tamburelleggiano con il polpaccio verso il costato del cavallo.

Trottare seduti

Certo è difficile pensare a tante cose nuove da fare contemporaneamente senza diventare la famosa statua di gesso. E' meglio assimilare tutti i suggerimenti con calma, pazienza e costanza di esercizio. E continuare a respirare profondamente!
Calziamo le staffe per rendere po' più solido l'assetto se risultasse troppo difficile non avere un appoggio ai piedi.
Regoliamo gli staffili allungando la staffatura almeno di due, tre punti rispetto alla misura normalmente usata. In questo modo le gambe si manterranno distese con un assetto disceso dell'inforcatura.
Attenzione: le staffe non devono diventare il fulcro rigido del movimento. E' un errore appoggiarsi completamente sulle staffe senza permettere a ginocchia e caviglie di essere flesse ed elastiche.
Come ulteriore suggerimento, in questa fase di apprendimento è meglio evitare di inclinare troppo la suola in fuori perché potrebbe invitare a far perno sulle ginocchia (come una molletta che pinza il cavallo) facendo irrigidire l'inforcatura. Il solito problema! Cerchiamo invece la **maggior elasticità** possibile.

Metodologia degli esercizi

La messa in pratica degli esercizi otterrà migliori risultati in un luogo in cui il cavallo *non sia distratto* da grandi spazi e quindi non sia invogliato ad accelerare o a perdere la concentrazione. All'inizio è difficile rimanere decontratti e nello stesso tempo dirigere il cavallo. Sarebbe utile avere una linea di riferimento (staccionata, un filare di alberi….) come ausilio di direzione o meglio ancora poter disporre di un amico paziente che, alla corda, ci

faciliti la direzione e mantenga il trotto del cavallo. E' importante eseguire una serie di esercizi che comprendano le classiche figure di maneggio (diagonali, volte, circoli…) con frequenti interruzioni.

da www.hoefkatrol.com

Nelle riprese di dressage (addestramento) il cavaliere esegue le figure al trotto seduto con i piedi nelle staffe. Nella fase propedeutica, sino a quando il cavaliere non ha un assetto elasticamente in equilibrio, è meglio **non** calzare le staffe. Un programma sintetico di lavoro potrebbe prevedere 10 – 20 tempi di trotto seduto alternati a tempi di passo per '*riorganizzare*' l'assetto.
Possiamo anche disporre alcune barriere a terra distanti circa un metro l'una dall'altra. Il cavaliere, transitandovi al trotto seduto, potrà identificare meglio i momenti di *posata e levata degli arti* affinando la sua sensibilità equestre.
Non bisogna pretendere di riuscire subito ad ottenere un risultato senza errori. Solo quando l'assetto sarà consolidato ed elastico si potranno intensificare e prolungare gli esercizi diminuendo i tempi di intervallo. Se dopo aver provato e riprovato non percepiamo ancora una completa armonia con il movimento del cavallo possiamo attuare la 'tecnica del saltello'.
Abbiamo visto che il cavaliere, per partecipare alla sincronia del trotto, deve mantenere un movimento elastico e ritmato del suo assetto e in particolare delle reni. E' proprio con le reni che il cavaliere entra nelle oscillazioni del cavallo facendo con il bacino dei saltini verso l'avanti della sella.
Facile a dirlo, ma come fare?
In pratica, il cavallo saltando da un diagonale all'altro, spinge il cavaliere verso l'alto. Questi, a sua volta, deve fare *con il bacino* un saltello come se spingesse con le natiche un oggetto immaginario, verso la parte anteriore della sella.
Quindi saltini ritmici del bacino corrispondenti al ritmo del trotto.
E' poi necessario, esaurita la spinta, lasciare 'scendere' l'assetto senza permettere alle ginocchia di bloccare la discesa dell'inforcatura per non sfilarsi dalla sella verso la coda del cavallo.
Attenzione: non si deve far leva sulle staffe bloccando le articolazioni delle nostre gambe altrimenti il risultato del saltino verrebbe vanificato.
Dobbiamo immaginare di avere un soffitto a filo della nostra testa. Il movimento deve essere **diretto verso l'avanti-basso della sella** e non verso l'alto proprio per non rischiare continue testate!
Questa tecnica deve essere applicata per seguire il dorso del cavallo ed entrare ritmicamente nell''onda' del suo movimento. Si tratta di impostarla più con la volontà che con il corpo. Potremo così sperimentare che il trotto seduto corretto non è, alla fin fine, completamente seduto. Come in ogni sperimentazione vale il 'provare per capire' e poi credere.

Principi importanti in sintesi

E' bene ricordare che occorre:

1. accompagnare il movimento del dorso del cavallo con l'elasticità dell'assetto lasciando la zona dorso-lombare decontratta.
2. permettere agli angoli di busto-bacino-inforcatura di aprirsi e chiudersi per accompagnare il movimento.
3. lasciare che le gambe scendano per gravità 'tamburelleggiando' il costato del cavallo.
4. non 'pinzare' con le ginocchia il quartiere della sella ma cercare elasticità e distensione.
5. tenere lo sguardo 'aperto' rivolto in avanti verso un obiettivo distante per avere un atteggiamento

disinvolto.

6. mantenere il busto verticale: i baricentri di cavallo e cavaliere tenderanno a rimanere in un equilibrio dinamico.
7. ricercare l'aderenza con il dorso del cavallo inserendosi con il bacino e le natiche verso l'avanti-basso della sella ammortizzando le spinte di ascesa-discesa del dorso.
8. non considerare le redini un sostegno per recuperare l'equilibrio ma un mezzo per raccogliere e dosare l'impulso prodotto dall'inforcatura.

Movimenti discreti e in completa scioltezza sono da preferire ad una plateale vistosità delle azioni: *il cavallo ve ne sarà grato!*

Gianni Balzaretti, istruttore di 3° livello della Federazione Italiana Sport Equestri e tecnico C.O.N.I., è autore di diversi articoli e pubblicazioni sulla storia dell'equitazione, Purosangue Inglesi, concorso completo di equitazione. Attualmente insegna presso la Società Ippica Novarese.

Emozioni in movimento

Piccole riflessioni equestri

Gianni Balzaretti – Edizioni Miele – settembre 2009

Argomenti trattati: la distensione dell'incollatura verso l'"avanti-basso", la conduzione a mano, l'insegnamento iniziale, gli esercizi su barriere e cavalletti, i primi passaggi in campagna, i salti a scendere, lavorare su terreno in pendenza...

Acquista online >>>