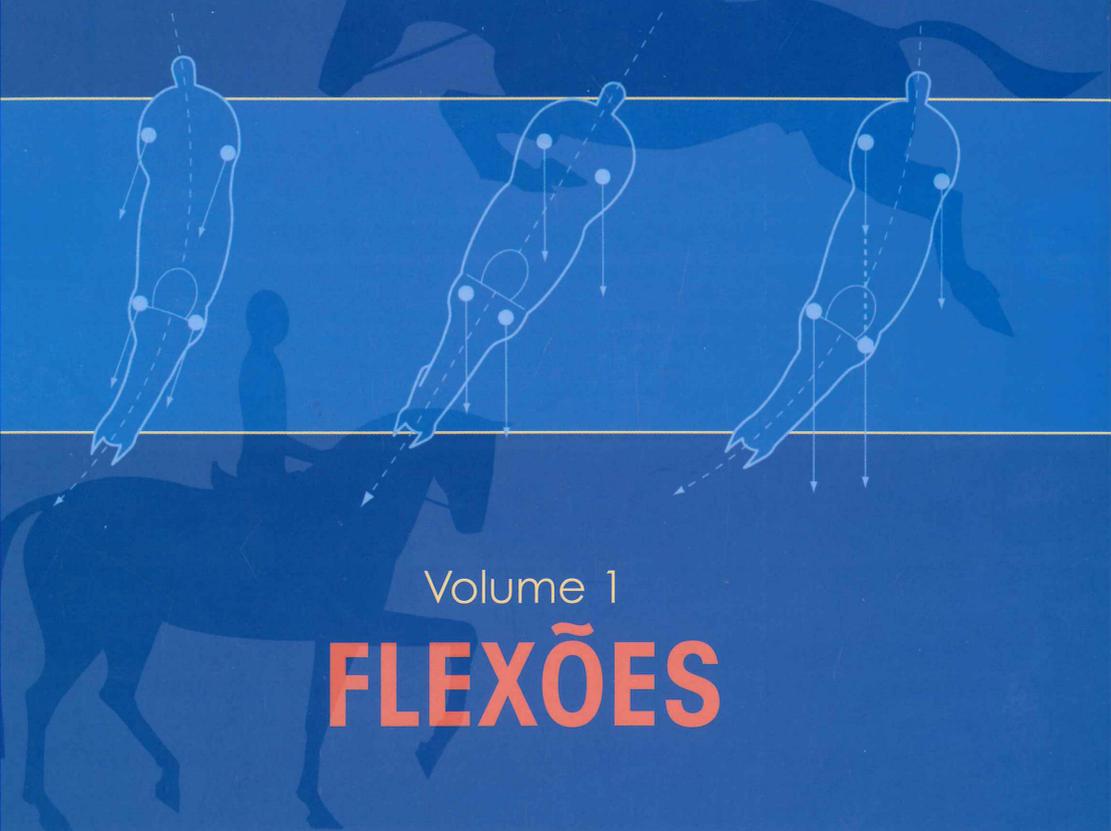


# MONTANDO fácil



Volume 1

## **FLEXÕES**

**Wilson Ricciluca Junior**



OPHICINA  
BOOKS

MONTANDO  
fácil

**Projeto gráfico / Ilustrações**  
Mariana Penteado de Castro

**Revisão**  
Erika Garambone

**Produção**  
Ophicina Books

**Impressão**  
Pro! Editora Gráfica

ISBN 85-89675-05-X VOLUME  
85-89675-04-1 COLEÇÃO

© 2004 WILSON RICCIUCA JUNIOR. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser apropriada e estocada em sistema de banco de dados ou processo similar, em qualquer forma ou meio, seja eletrônico, de fotocópia, gravação, etc., sem a permissão do detentor do copirraite.

O autor e a editora não se responsabilizam pelo uso inadequado das informações contidas nesta obra.

OPHICINA DE DESIGN EDITORA S/C LTDA.  
Rua Atlântica, 167 - Jardim América  
São Paulo, SP 01440-000 Brasil  
Tel: (11) 3064-1842  
e-mail: ophicinabooks@uol.com.br

MONTANDO  
**fácil**

**Wilson Ricciluca Junior**

Volume 1  
**FLEXÕES**

1ª Edição



OFICINA  
BOOKS

2004

Só há duas maneiras de viver a vida:  
Uma é como se tudo fosse um milagre,  
a outra é como se nada fosse um milagre.

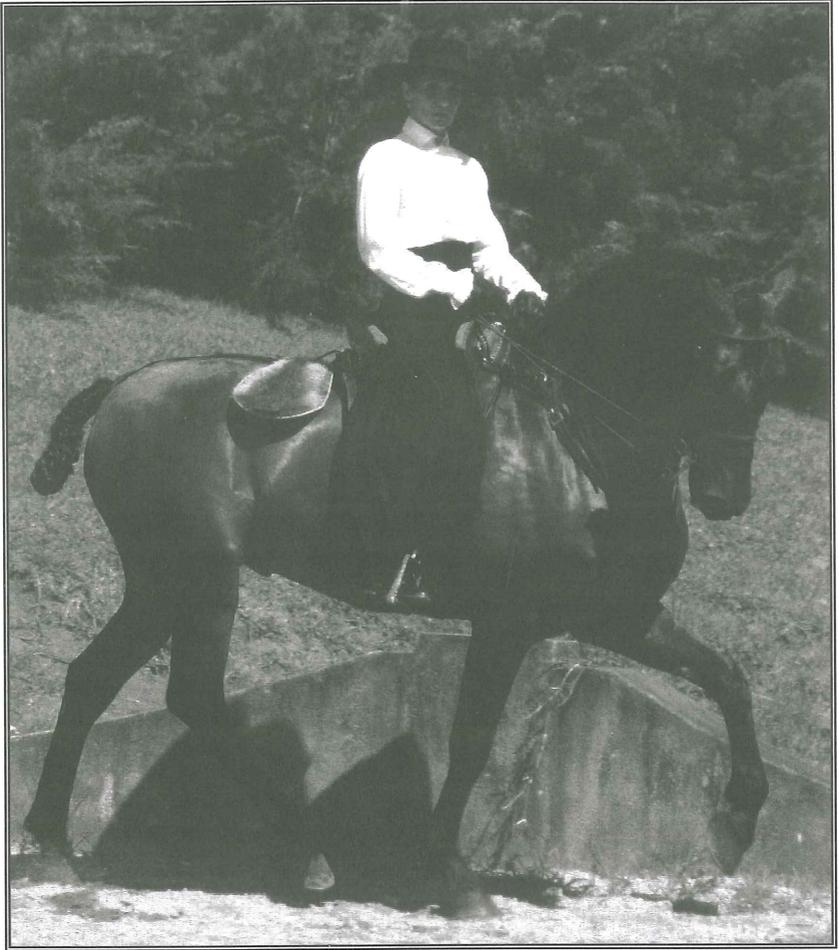
ALBERT EINSTEIN



Bruno Ricciluca

# Sumário

Dedicatória e Agradecimentos	9
Prefácio	11
Introdução	13
Flexões	17
Flexões Frontais	18
Baixada de Pescoço	19
Transições de Andamentos	21
Meias-Paradas	23
Flexões Laterais	24
Cedência à Perna	24
Espádua a Dentro	31
Apoiar	34
Conclusão	41
Apêndice A - Os Efeitos das Rédeas	43
Apêndice B - Os Efeitos das Pernas	48
Apêndice C - Picadeiro: Formas, Dimensões e Letras	50
Bibliografia	55



Nana Ricciluca

Dedico este livro primeiramente aos meus pais, Wilson e Lolinha Ricciluca, que me presentearam com os meus primeiros cavalos e sempre me incentivaram, tanto na criação como no esporte.

À minha mulher Nana Ricciluca, que sempre foi meu braço direito nestes dois segmentos.

Aos meus filhos Bruno e Rico, que já fazem parte do nosso trabalho.

E aos nossos grandes e fiéis amigos – os cavalos –, que sempre fazem de tudo para nos entender e servir, enquanto nós é que muitas vezes não os compreendemos.

Agradeço a todos os professores de equitação e cavaleiros que me ajudaram nesta escalada de conhecimentos.

Agradeço a todos os meus alunos, que me ensinaram a ensinar.

# Prefácio

Montar a cavalo é uma das atividades mais prazerosas que o ser humano pode exercer. No entanto, mais que prazer, é uma arte sutil que exige do cavaleiro técnica e sensibilidade. E o que pode ser tão significativa para a formação de um cavaleiro quanto a prática? A resposta está na leitura.

Na Europa, a equitação é de tal importância dentro do universo do esporte, que conta com uma miríade de livros sobre o assunto. Já no Brasil, nosso acesso a estes livros é bastante restrito, e a falta de interesse em traduzi-los para o português diminui ainda mais o número de leitores

que podem recorrer a eles.

Ito Ricciluca vem desenvolvendo um excepcional trabalho de formação de novos cavaleiros há mais de vinte anos, e concebeu este primeiro volume de *Montando Fácil* justamente com o intuito de oferecer a seus alunos e ao público em geral um material de consulta que pudesse auxiliá-lo na grande tarefa que é ensinar.

A idéia desta coleção é desenvolver uma biblioteca eqüestre de qualidade, que esclareça e ensine as principais técnicas da equitação, mas principalmente alerte sobre a importância da leitura.

Esperamos que gostem.

Mariana Penteado de Castro  
Ophicina Books  
São Paulo, maio de 2004



# Introdução

Podemos definir equitação como a arte de bem montar, dirigir, conduzir, exercitar, utilizar o cavalo em todos os seus aspectos. Podemos também dizer que é a ciência que estuda os movimentos, as ações, as reações, o equilíbrio do conjunto cavalo e cavaleiro.

Então equitação é arte ou ciência?

Há séculos os grandes mestres vêm discutindo apaixonadamente a esse respeito, e a final chegaram a um consenso.

De maneira alguma a equitação é uma ciência exata. Quando nos dirigimos a um ser dotado de vontade própria, as teorias mais sábias, as técnicas mais perfeitas, ficam sujeitas ao sucesso ou ao fracasso de maneira imprevisível.

A transformação das forças do cavalo pelas forças transmitidas do cavaleiro corresponde, todavia, mais a um toque "genial", quer dizer, a arte do mestre sobrepõe a ciência, mas é através da ciência, do estudo da equitação, dos conhecimentos teóricos e práticos que o cavaleiro há de elevar-se à maestria. Assim, todo conhecimento científico adquire seu maior valor.

A equitação vem sendo estudada desde a mais remota



antigüidade. Podemos entender que no princípio foi instintiva e empírica, e não há dúvida de que foram inúmeros os ginetes que alcançaram assim suas vitórias. Mas toda a equitação instintiva tem seus limites e não se pode pretender alcançar as glórias desta arte, acessível tão somente àqueles que, acima de seu dom pessoal, possuem uma técnica enriquecida constantemente pela reflexão, estudo e prática.

Em resumo, podemos concluir que a equitação é primeiro instintiva, logo depois regularizada pelos conhecimentos teóricos, reforçados pela prática, para então culminar em uma síntese de ciência e arte, patrimônio dos cavaleiros que a ela se dedicam.

Wilson ITO Ricciluca Junior  
Itapira, maio de 2004



# Flexões

Considero o **flexionamento** do cavalo um dos itens mais importantes do estudo da equitação. Gosto de dizer que o cavalo flexionado fica suscetível às ajudas, isto é, fica disponível ao cavaleiro para executar todos os comandos, fica "limpo", sem reações indesejáveis aos movimentos. O cavalo flexionado está praticamente "pronto", está "domado", está preparado tanto para qualquer esporte quanto para o lazer.

Os exercícios de flexão são tão úteis para o cavalo como para o cavaleiro, e têm por objetivo:

- A descontração geral do corpo e espírito do conjunto cavalo e cavaleiro.
- A afirmação do emprego das ajudas, em busca dos exercícios desejados.
- A musculação e fortalecimento do cavalo nos conjuntos de músculos ideais para a execução de todos os exercícios.
- O afinamento das ações e sensações entre cavaleiro e cavalo, confirmando assim o processo mental do cavalo em executar os exercícios.
- A disponibilidade para se executar todas as transições.



Estes são alguns entre diversos efeitos fundamentais importantíssimos para se montar bem a cavalo, que iremos descobrir com o treinamento desses exercícios, que levam a um aperfeiçoamento, para uma equitação superior. É bom lembrar que para se obter um bom trabalho de flexão, é necessário manter a impulsão sempre em um nível ideal, suficiente para que o cavalo execute os exercícios de flexões.

Vamos dividir as Flexões em Flexões Frontais e Flexões Laterais.

<b>Flexões Frontais</b>	Baixada de Pescoço Transições de Andamentos Meias-Paradas
<b>Flexões Laterais</b>	Cedência à Perna Espádua a Dentro Apoiar

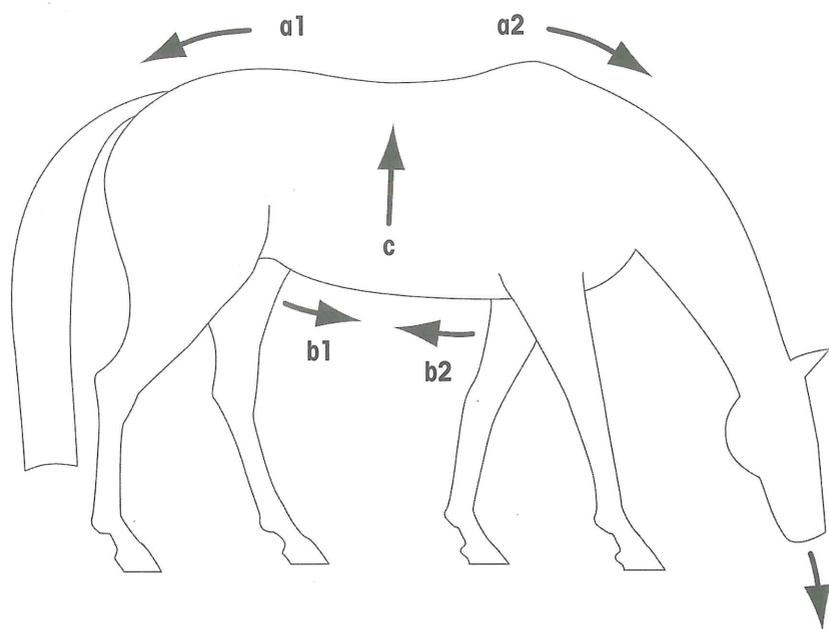
## **FLEXÕES FRONTAIS**

São todos os exercícios que flexionam o dorso do cavalo no sentido vertical. Estas práticas são fundamentais ao desenvolvimento e manutenção da descontração do cavalo, conferindo-lhe movimentos fluidos e naturais. Vamos citar três exercícios.



## Baixada de Pescoço

O exercício de Baixada de Pescoço é o mais simples dos movimentos de flexão. Permitimos que a cabeça e o pescoço do cavalo vão para frente e para baixo, mantendo a cadência e o ritmo do andamento, ocasionando assim o arqueamento do dorso do cavalo para cima. A cernelha atua como ponto central da "gangorra", pois quando o pescoço abaixa, o dorso sobe.



A Baixada de Pescoço provoca a extensão da linha superior como indicam as setas a1 e a2, encurtando a linha inferior, (abdome) como indicam as setas b1 e b2, reunindo os membros, elevando e flexionando levemente o dorso para cima, como indica a seta c. O dorso flexionado para cima fortalece e muscula o cavalo de forma que ele desenvolva condições de suportar a sobrecarga do cavaleiro.



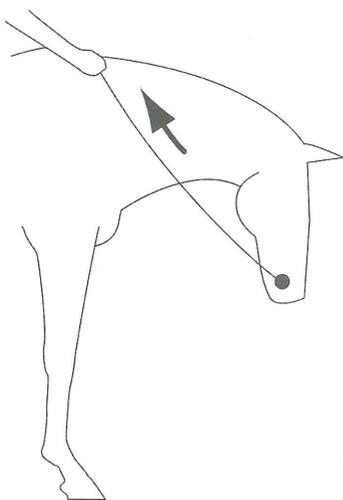


Figura 1

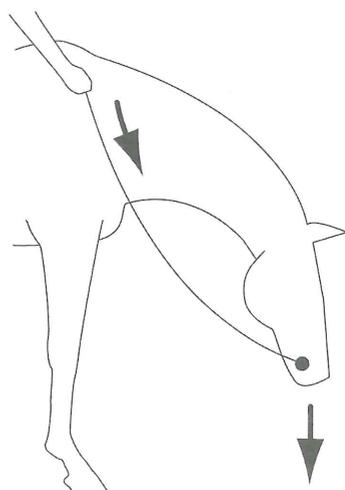


Figura 2

Para efetuarmos a Baixada de Pescoço aumentamos a impulsão e o contato das rédeas (figura 1). Assim que o cavalo aumenta o peso nas mãos do cavaleiro, aliviamos gradativamente o contato das rédeas, estimulando o cavalo a acompanhar o bridão para frente e para baixo (figura 2).

A Baixada de Pescoço provoca a flexão do dorso do cavalo para cima, acarretando no engajamento dos posteriores.

Este movimento pode ser feito ao passo, ao trote ou ao galope. No entanto, quando feito ao trote, é interessante passar do trote sentado ao trote elevado ao mesmo tempo que aliviamos as rédeas.

A Baixada de Pescoço é o melhor exercício para se obter a descontração, principalmente em cavalos novos. É a primeira flexão que devemos buscar e treinar nos cavalos. É o primeiro exercício de cada dia, e devemos iniciar o trabalho sempre por ele.



## Transições de Andamentos

São todos os exercícios que criam transições de andamentos, tais como, auto/passo e passo/auto, passo/trote e trote/passo, trote/galope e galope/trote, passo/galope e galope/passo, e suas múltiplas combinações, como passo/galope ou trote/auto.

Tanto nas transições crescentes quanto nas decrescentes, o cavalo precisa reunir-se, isto é, trazer seus posteriores para frente, elevando assim levemente seu dorso. Neste movimento, temos novamente uma flexão do dorso no sentido vertical.

### QUADRO DE AJUDAS DAS TRANSIÇÕES

#### Transições Crescentes

(auto-passo / passo-trote / trote-galope)



Pressionar as panturrilhas (parte interna das botas do cavaleiro) no costado do cavalo.



Aliviar o peito (jogando o peso do corpo para baixo) e contrair os glúteos, empurrando o assento para frente.

#### Obs

Pode-se aliviar o contato das rédeas para cavalos novos.

Quando for do trote para o galope, pressionar a perna interna à cilha e a perna externa atrás da cilha.



## Transições Decrescentes

(galope-trote / trote-passo / passo-auto)



Pressionar as coxas contra a sela (em alguns casos também é necessário pressionar as panturrilhas junto com as coxas).



Levantar o peito (transferindo o peso dos ombros do cavaleiro para trás e para baixo).

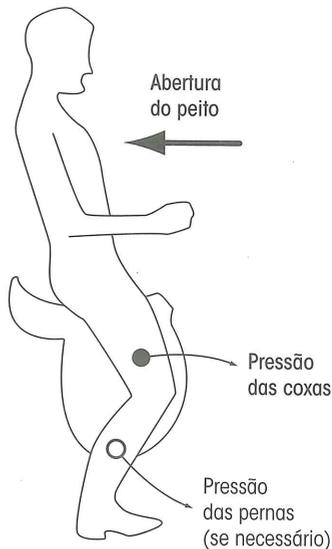


Aumentar o contato das rédeas (sempre uma mão após a outra, iniciando-se com a mão de fora). Ao se completar a transição, deve-se voltar ao contato original.

## Transições Crescentes



## Transições Decrescentes



As transições de andamentos são excelentes para trazer leveza, descontração e regularidade aos movimentos.



## Meias-Paradas

As Meias-Paradas são exercícios de manutenção de ritmo e velocidade. A cada meia-parada o dorso do cavalo se flexiona para cima no sentido vertical, trazendo os posteriores mais próximos dos anteriores (reunião). Isto confere ao cavalo muito mais equilíbrio e capacidade de se manter em movimento com ritmo e cadência, com um deslocamento o mais regular possível.

É o primeiro exercício para se obter e desenvolver a regularidade dos movimentos. É também muito útil na preparação das mudanças de direção e transições, tanto dentro do mesmo andamento (trote de trabalho-trote médio), quanto entre eles (auto-passo-trote-galope).

### QUADRO DE AJUDAS DAS MEIAS-PARADAS

	Pressionar as coxas contra a sela (em alguns casos também e necessário pressionar as panturrilhas junto com as coxas).
	Levantar o peito (transferindo o peso dos ombros para trás e para baixo).
	Aumentar o contato das rédeas (sempre uma mão após a outra, iniciando-se com a mão de fora).
	Voltar ao contato original das rédeas.
	Contrair os glúteos, empurrando o assento para a frente.



## Obs

As ajudas dos exercícios de Transições e Meias-Paradas diferem apenas pela intensidade e tempo de duração.

Quando for do trote para o galope, pressionar a perna interna à cilha e a perna externa atrás da cilha (o lado interno é o lado da encurvação).

## FLEXÕES LATERAIS

---

São todos os exercícios que criam uma flexão no dorso do cavalo no sentido horizontal. Esses exercícios se caracterizam por estarmos sempre trabalhando as espáduas numa pista e a garupa em outra. Ganhamos assim a consciência da posição do dorso e dos membros do cavalo, para executarmos as figuras de Adestramento e os exercícios de Salto.

### Cedência à Perna

A Cedência à Perna é o exercício mais fácil para iniciarmos o treinamento de um cavalo jovem. O cavalo move-se para frente e para o lado quase que direito, com uma leve encurvação para o lado oposto ao movimento (cavalo encurvado para direita, movimento para a esquerda).

Os membros internos cruzam pela frente dos externos, flexionando assim levemente seu dorso no sentido horizontal. Descreve no solo quatro linhas, cada qual referente às pegadas de cada um de seus membros.

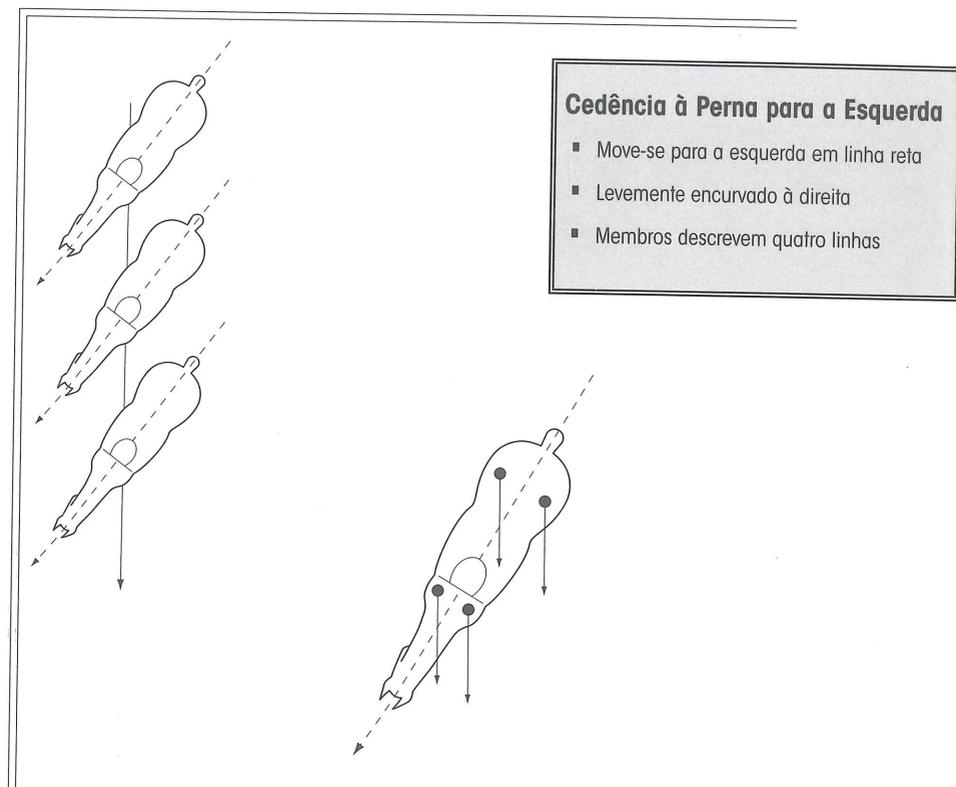


Na Cedência à Perna podemos citar cinco exercícios:

- Cedência à Perna ao Longo do Muro
- Cedência à Perna na Meia Diagonal
- Cedência à Perna na Diagonal
- Cedência à Perna no Círculo
- Contra-Cedência à Perna no Círculo

### ***Cedência à Perna ao Longo do Muro***

No lado grande do picadeiro o cavalo move-se com a cabeça voltada para a parede.



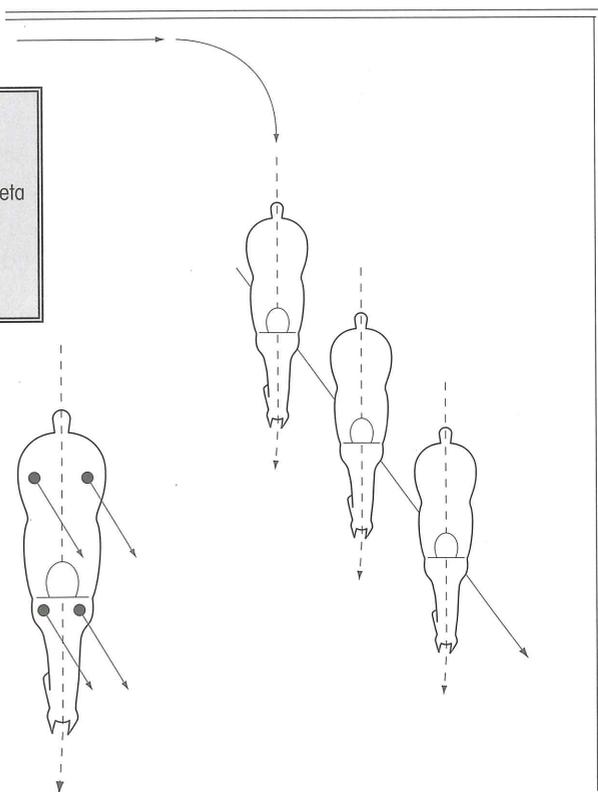
É indicado como o primeiro exercício de flexão lateral, pois a parede auxilia e facilita sua execução. Excelente para dar mobilidade lateral aos posteriores e anteriores. Alivia contrações de dorso, pescoço, espádua e garupa.

### ***Cedência à Perna na Meia Diagonal***

O cavalo move-se da linha do meio para a parede do lado maior do picadeiro, descrevendo assim uma meia diagonal. O cavalo aprende a aceitar um maior contato da rédea de fora, ao mesmo tempo que cruza o posterior interno à frente do externo.

#### **Cedência à Perna na Meia Diagonal para a Esquerda**

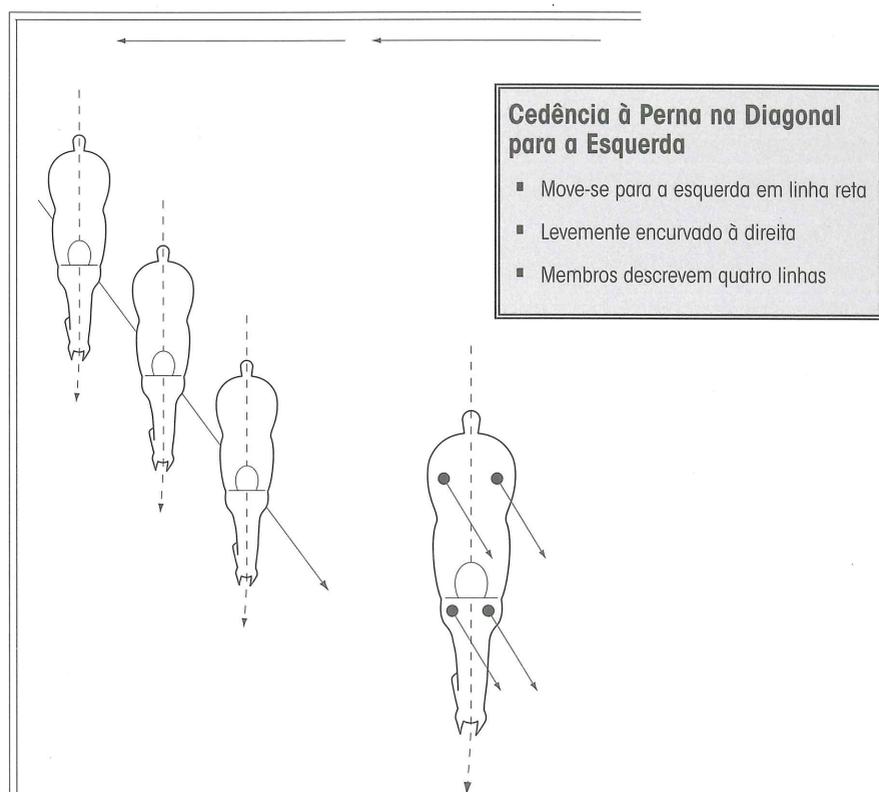
- Move-se para a esquerda em linha reta
- Levemente encurvado à direita
- Membros descrevem quatro linhas



Aproveitamos a encurvação para a entrada na linha do meio e continuamos o movimento em Cedência à Perna, trazendo concordância e relação entre os movimentos dos anteriores e posteriores.

### ***Cedência à Perna na Diagonal***

O cavalo move-se de um canto do picadeiro para o outro, descrevendo uma diagonal. Neste exercício, a distância percorrida é maior que no exercício anterior, além de não podermos contar com a ajuda da encurvação utilizada para entrada na linha do meio.



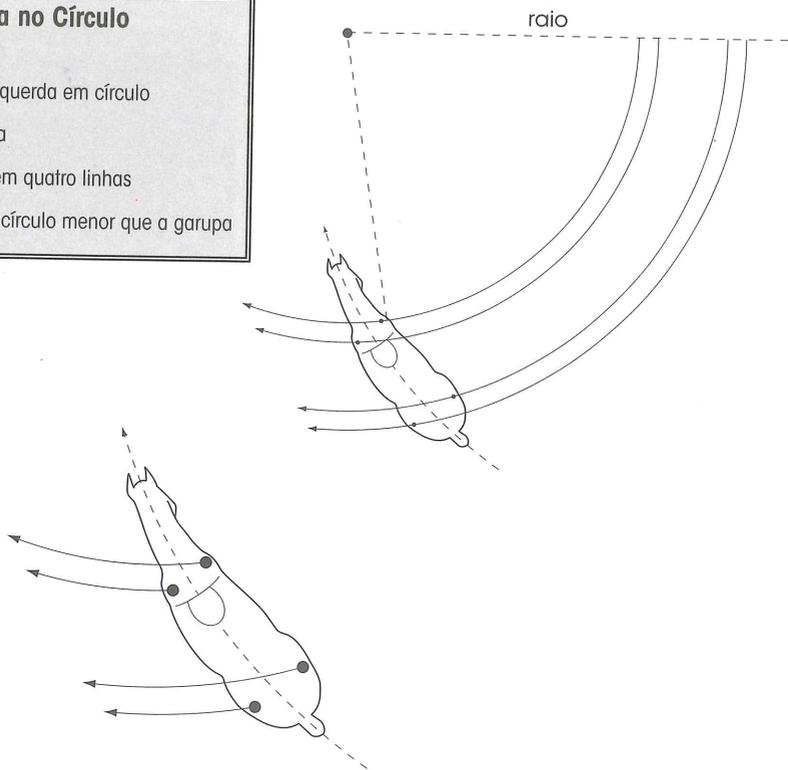
Este exercício é levemente mais difícil, pois iniciamos a partir de uma encurvação contrária.

## ***Cedência à Perna no Círculo***

O cavalo move-se descrevendo um círculo no picadeiro no sentido contrário à sua encurvação. Desloca-se com uma encurvação um pouco mais definida em seu dorso que nas outras cedências. Amplia-se ainda mais a colocação do posterior interno à frente do externo, levando o centro de gravidade do cavalo para as espáduas, uma vez que estas descrevem um círculo menor que a garupa.

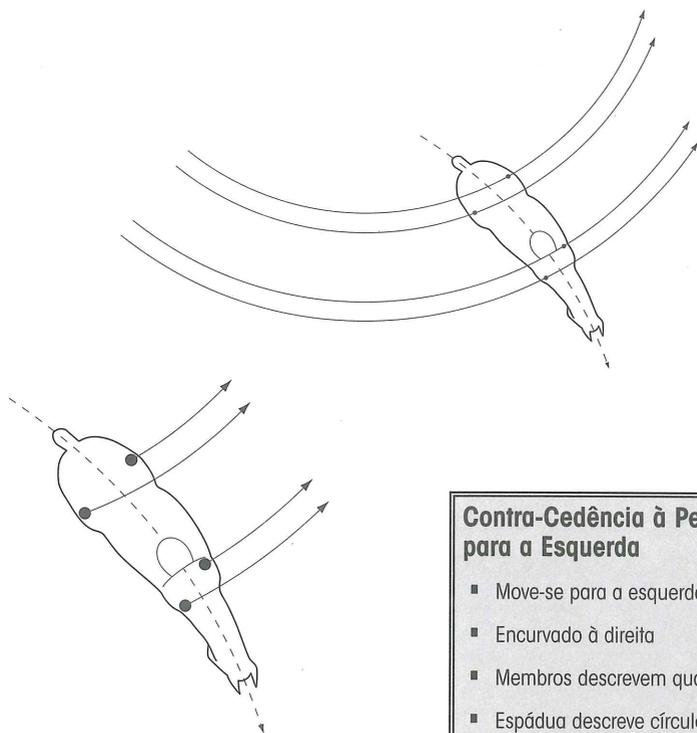
### **Cedência à Perna no Círculo para a Esquerda**

- Move-se para a esquerda em círculo
- Encurvado à direita
- Membros descrevem quatro linhas
- Espádua descreve círculo menor que a garupa



## Contra-Cedência à Perna no Círculo

O cavalo move-se descrevendo um círculo no picadeiro no sentido contrário à sua encurvação. Desloca-se com uma encurvação um pouco mais definida em seu dorso que nos outros exercícios de cedência à perna. Leva-se o centro de gravidade do cavalo para a garupa, aliviando as espáduas, iniciando-se uma leve reunião, uma vez que as espáduas descrevem um círculo maior que a garupa.



### Contra-Cedência à Perna no Círculo para a Esquerda

- Move-se para a esquerda em círculo
- Encurvado à direita
- Membros descrevem quatro linhas
- Espádua descreve círculo maior que a garupa



## QUADRO DE AJUDAS DA CEDÊNCIA À PERNA

	Rédea externa atua como rédea intermediária, podendo também atuar como rédea contrária e de abertura.
	Perna interna atua à cilha.
	Ombro interno atrasa.
	Rédea interna atua como rédea de abertura, regulando o exercício.
	Perna externa atua atrás da cilha para absorver o movimento da garupa.
	Glúteo interno e coxa interna sempre mais pesados na sela.
	Ação dos glúteos e panturrilhas para manter a impulsão.
<b>Obs</b>	<p>O lado interno é aquele para o qual o cavalo está encurvado.</p> <p>Todos os cinco exercícios de Cedência à Perna seguem o mesmo quadro de ajudas.</p> <p>A Cedência à Perna é o exercício preparatório para a Espádua a Dentro.</p>



## Espádua a Dentro

A Espádua a Dentro é muito semelhante à Cedência à Perna, mas com a necessidade de colocar os membros do cavalo em três linhas ao invés de quatro. Assim, ampliamos o movimento dos posteriores para frente, reduzindo sua movimentação para o lado. Com esse estímulo do movimento do posterior para frente, criamos uma sobrecarga de trabalho, desenvolvendo ainda mais a reunião, o sistema nervoso e a musculatura.

O cavalo move-se para frente, com uma encurvação pouco pronunciada para o lado oposto ao movimento, encurvação essa em torno da perna interna do cavaleiro. Os membros internos colocam-se a frente dos membros externos.

Descreve no solo três linhas, sendo a primeira referente às pegadas do posterior externo, a segunda às pegadas dos membros da diagonal da mão externa com o posterior interno, e a terceira às pegadas do anterior interno.

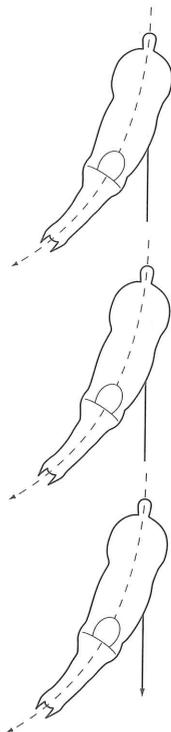
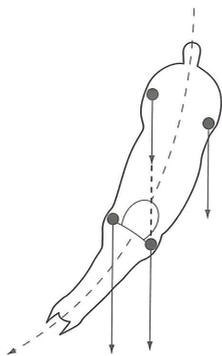
Geralmente executamos a Espádua a Dentro nas linhas longitudinais do picadeiro, isto é, nas linhas das paredes do lado grande, nas linhas intermediárias, linhas de um quarto, linhas de três quartos e linha do meio.

Ajuda no engajamento do posterior interno, levantamento das espáduas e fortalecimento do dorso.



## Espádua a Dentro para a Direita

- Move-se para a esquerda em linha reta
- Encurvado à direita
- Membros descrevem três linhas



## QUADRO DE AJUDAS DA ESPÁDUA A DENTRO

	Rédea externa atua no pescoço do cavalo como rédea intermediária.
	Perna interna atua à cilha.
	Ombro interno atrasa.
	Rédea interna atua como rédea de abertura, regulando o exercício.
	Perna externa atua atrás da cilha, absorvendo a garupa.
	Glúteo interno e coxa interna sempre mais pesados na sela.
	Ação dos glúteos e panturrilhas para manter a impulsão.
<b>Obs</b>	<p>As ajudas dos exercícios de Cedência à Perna e Espádua a Dentro diferem-se pela intensidade de cada uma em função de se obter o movimento em quatro ou três pistas.</p> <p>O lado interno é aquele para o qual o cavalo está encurvado.</p>



## Apoiar

O Apoiar é o primeiro exercício em que o cavalo desloca-se na mesma direção da sua encurvação. Observem que para o cavalo é natural e mais fácil mover-se na direção oposta à sua encurvação – em liberdade, um cavalo jamais *apóia*. Por isso, iniciamos o treinamento pelos exercícios de Cedência à Perna, e Espádua a Dentro. Quando introduzimos o exercício do Apoiar, estamos criando, mais uma vez, uma sobrecarga de trabalho, trazendo um desenvolvimento ainda maior da musculatura, sistema nervoso, e sustentação geral dos movimentos. É de grande ajuda na melhoria de todos os andamentos, principalmente o galope.

O cavalo move-se para a frente e para o lado, deslocando-se na mesma direção da sua encurvação, ligeiramente encurvado em torno da perna interna do cavaleiro. Os membros externos cruzam à frente dos membros internos, descrevendo no solo quatro linhas, cada qual referente às pegadas de cada membro.

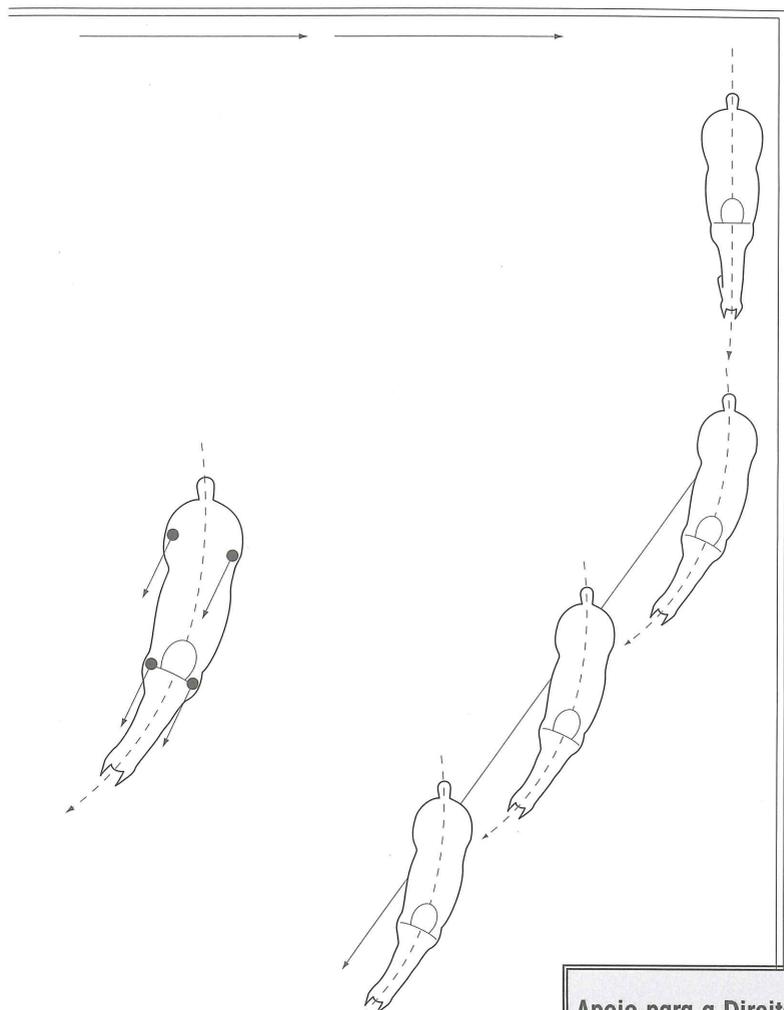
No Apoiar podemos citar três exercícios – Apoio, Travers e Renvers.

Geralmente executamos o Apoio nas linhas diagonais do picadeiro. Já o Travers e o Renvers são executados nas linhas longitudinais do picadeiro, isto é, nas linhas das paredes do lado grande, nas linhas intermediárias, linhas de um quarto, linhas de três quartos e linha do meio.



## Apoio

O cavalo move-se de um canto para o outro do picadeiro, descrevendo uma diagonal.



### Apoio para a Direita

- Move-se para a direita em linha reta
- Encurvado à direita
- Membros descrevem quatro linhas

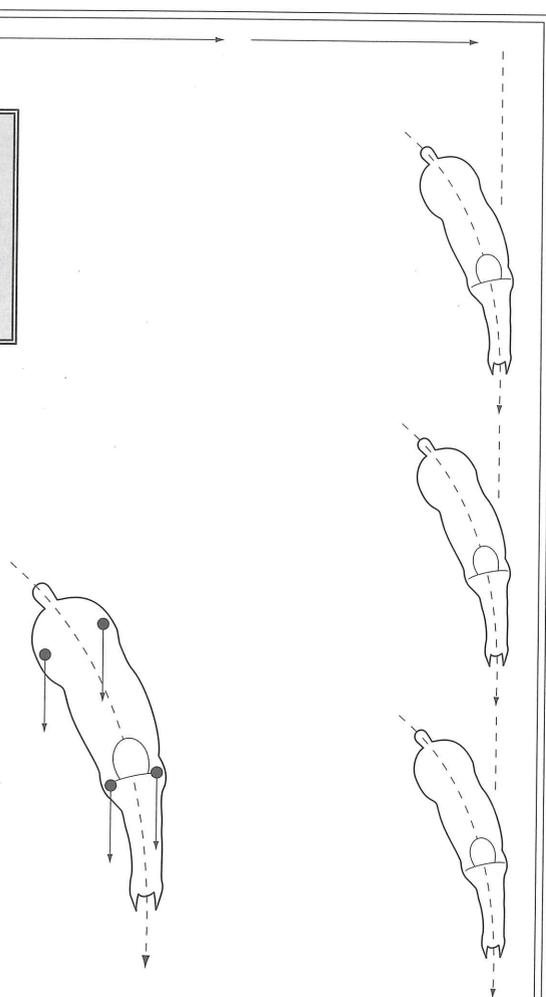


## Travers

O cavalo vai encurvado na direção do movimento, com seus anteriores nas pistas mais próximas da parede e os posteriores nas pistas internas, enquanto seu pescoço vai praticamente paralelo à parede.

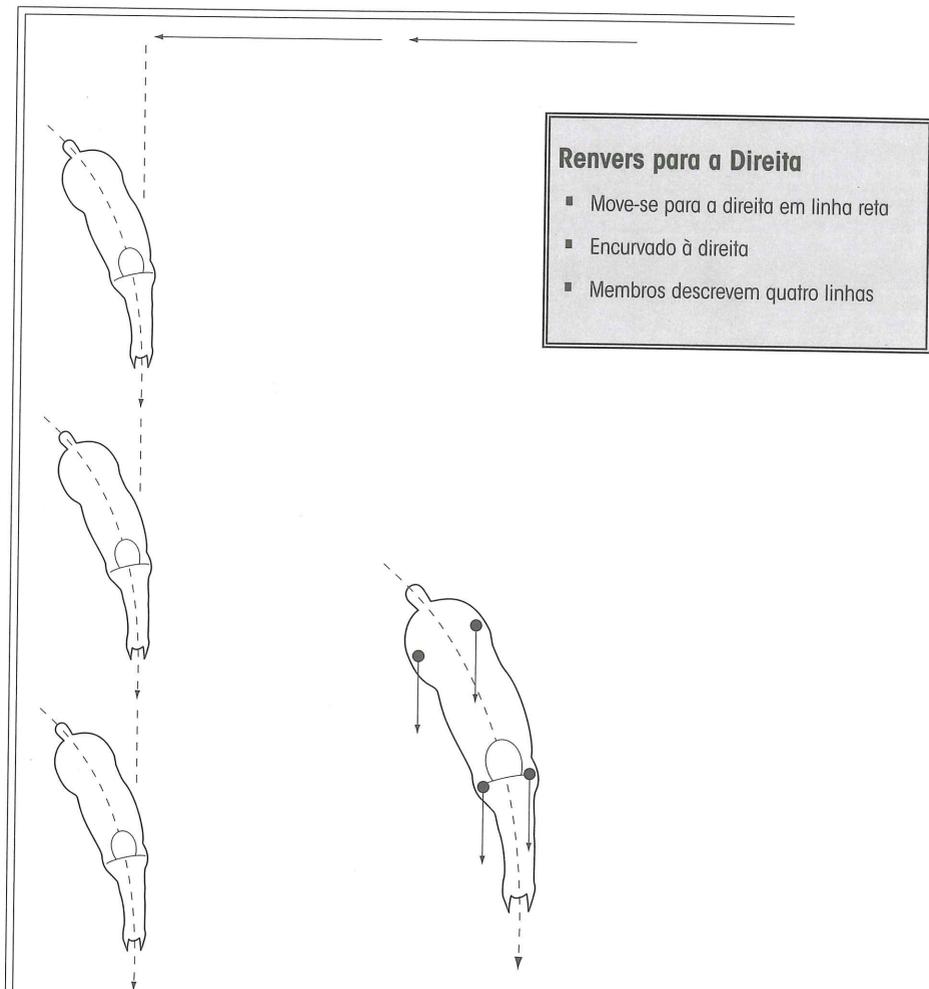
### Travers para a Direita

- Move-se para a direita em linha reta
- Encurvado à direita
- Membros descrevem quatro linhas



## Renvers

O cavalo vai encurvado na direção do movimento, com seus posteriores nas pistas mais próximas da parede e os anteriores nas pistas internas, enquanto seu pescoço vai praticamente paralelo à parede.



## QUADRO DE AJUDAS DO APOIO, TRAVERS E RENVERS

	Perna interna atua à cilha (ajudando na encurvação).
	Rédea externa intermediária ou contrária para deslocar a massa do cavalo na direção do movimento.
	Perna externa atua atrás da cilha (aplicando parte da impulsão e direcionando a garupa).
	Ombro interno atrasado.
	Rédea interna variando entre abertura e contrária.
	Glúteo interno e coxa interna sempre mais pesados na sela.
	Ação dos glúteos e panturrilhas para manter a impulsão.
<b>Obs</b>	<p>Os três exercícios do Apoiar seguem o mesmo quadro de ajudas.</p> <p>É a primeira vez que utilizamos a rédea interna na posição de rédea contrária por determinados instantes, criando assim uma sobrecarga no exercício.</p> <p>O lado interno é aquele para o qual o cavalo está encurvado.</p>



## AS AJUDAS EM GERAL

---

É importante ressaltar que, em todos os exercícios aqui descritos, o cavaleiro está sempre na mesma posição:

- Perna interna à cilha
- Perna externa atrás da cilha
- Assento interno mais forte, o ombro interno atrasado
- Glúteos atuando na impulsão
- Rédea de fora mais apoiada e mais quieta
- Rédea interna menos apoiada, regulando levemente o contato e as encurvações, dando assim agilidade aos movimentos.

Portanto, o que muda em cada exercício é muito mais a ordem e a intensidade das ajudas, do que as próprias ajudas.



# Conclusão

**Para se montar fácil**, devemos seguir as leis da equitação, sempre visando o bem-estar do cavalo, a fluidez e a descontração, respeitando as dimensões e capacidades de cada um. Ser observador ao extremo, sempre avaliando e percebendo suas reações, por menores que sejam, para que a cada dia que passa, possamos fazer correções e variações no trabalho. O cavaleiro deve ser orgulhoso sim, mas orgulhoso da relação amorosa que tem com seu cavalo. Para chegarmos a este ponto, devemos exercer e desenvolver muitos instantes de trocas de respeito e humildade. É praticamente um respeito divino para com seu parceiro, e para consigo mesmo.



# Apêndice A

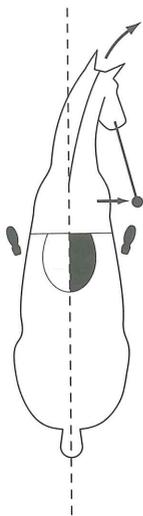
## OS EFEITOS DAS RÉDEAS

Podemos considerar cinco efeitos das rédeas:

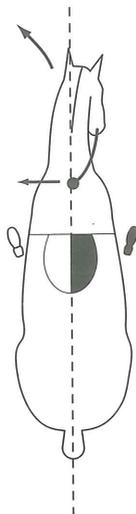
- 1) Rédea de Abertura
- 2) Rédea Direta de Oposição
- 3) Rédea Contrária
- 4) Rédea Contrária de Oposição
- 5) Rédea Intermediária

Vamos estudar os efeitos das rédeas direitas. Tudo o que será dito para estas é igualmente válido para as rédeas esquerdas, considerando-se a simples inversão no lado dos comandos.

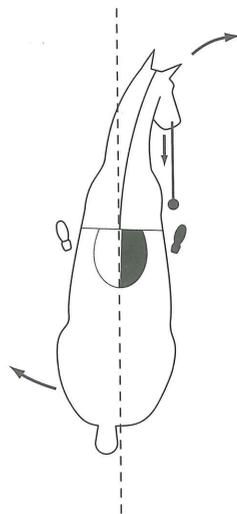




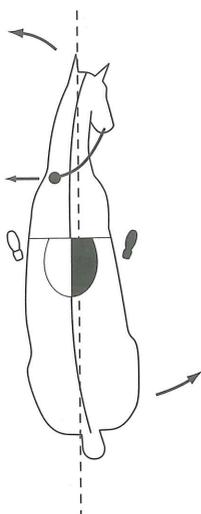
**1º Efeito**  
Rédea de Abertura



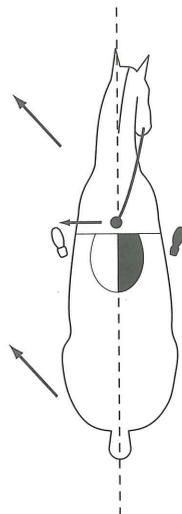
**3º Efeito**  
Rédea Contrária  
Rédea de Apoio  
Rédea da Espádua



**2º Efeito**  
Rédea Direta de Oposição



**4º Efeito**  
Rédea Contrária de Oposição  
Adiante das Espáduas



**5º Efeito**  
Rédea Intermediária  
Rédea da Massa



## Primeiro Efeito: Rédea de Abertura

A mão direita do cavaleiro desloca-se para a direita, atuando na região fora de sua bacia direita. A mão esquerda mantém o contato, regulando o movimento do pescoço do cavalo.

**Efeito sobre o cavalo:** a cabeça e o pescoço são desviados para a direita, a espádua sofre uma leve sobrecarga, tendendo a ir levemente para a direita também. Os posteriores simplesmente seguem as espáduas. A garupa praticamente não sofre efeito algum.

## Segundo Efeito: Rédea Direta de Oposição

A mão direita do cavaleiro desloca-se para trás na direção de sua bacia direita. A mão esquerda mantém o contato, regulando o movimento do pescoço do cavalo.

**Efeito sobre o cavalo:** a cabeça e o pescoço são desviados para a direita, a espádua sofre uma forte sobrecarga, tendendo a ir para direita também. Os posteriores são impelidos para a esquerda, lado contrário das espáduas. É também chamada de Rédea da Garupa.

## Terceiro Efeito: Rédea Contrária

A mão direita do cavaleiro desloca-se para a esquerda, a rédea direita se apóia do lado direito do pescoço do cavalo. A mão esquerda mantém o contato, regulando o movimento.

**Efeito sobre o cavalo:** a espádua esquerda fica ligeiramente sobrecarregada, o equilíbrio se rompe para a esquerda, e a cabeça e o pescoço do cavalo voltam-se para a



direita. Os posteriores simplesmente seguem as espáduas. A garupa praticamente não sofre efeito algum.

### **Quarto Efeito: Rédea Contrária de Oposição**

A mão direita do cavaleiro desloca-se para a esquerda na direção de sua bacia esquerda, a rédea direita se apóia do lado direito do pescoço do cavalo, a mão esquerda mantém o contato, regulando o movimento.

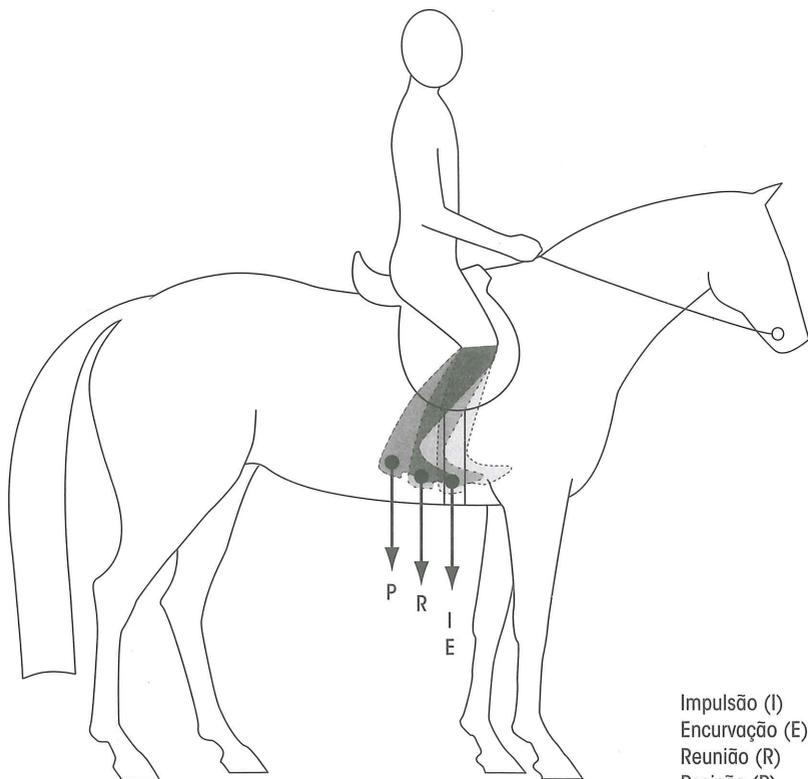
**Efeito sobre o cavalo:** a espádua esquerda fica fortemente sobrecarregada, o equilíbrio se rompe para a esquerda, e a cabeça e o pescoço do cavalo voltam-se para a direita. Os posteriores são impelidos para a direita, fazendo um efeito exatamente contrário ao da Rédea Direta de Oposição (Segundo Efeito). É também chamada de Rédeas das Espáduas.

### **Quinto Efeito: Rédea Intermediária**

A mão direita do cavaleiro desloca-se para a esquerda na direção de seu umbigo, a rédea direita se apóia do lado direito do pescoço do cavalo. A mão esquerda mantém o contato, regulando o movimento.

**Efeito sobre o cavalo:** a espádua esquerda fica fortemente sobrecarregada, o equilíbrio se rompe para a esquerda, e a cabeça e o pescoço do cavalo voltam-se ligeiramente para a direita. Os posteriores também são impelidos para esquerda. É também chamada de Rédea da Massa, por deslocar toda a massa do cavalo para o mesmo lado.





Impulsão (I)  
 Encurvação (E)  
 Reunião (R)  
 Posição (P)

Perna Interna	Perna Externa
Impulsão	Impulsão
Encurvação	Encurvação
Reunião	Reunião
Posição	Posição



# Apêndice B

## OS EFEITOS DAS PERNAS

---

As pernas são de fundamental importância no bem montar a cavalo.

O cavaleiro, quando montado, deve se manter conectado ao cavalo principalmente através das coxas,

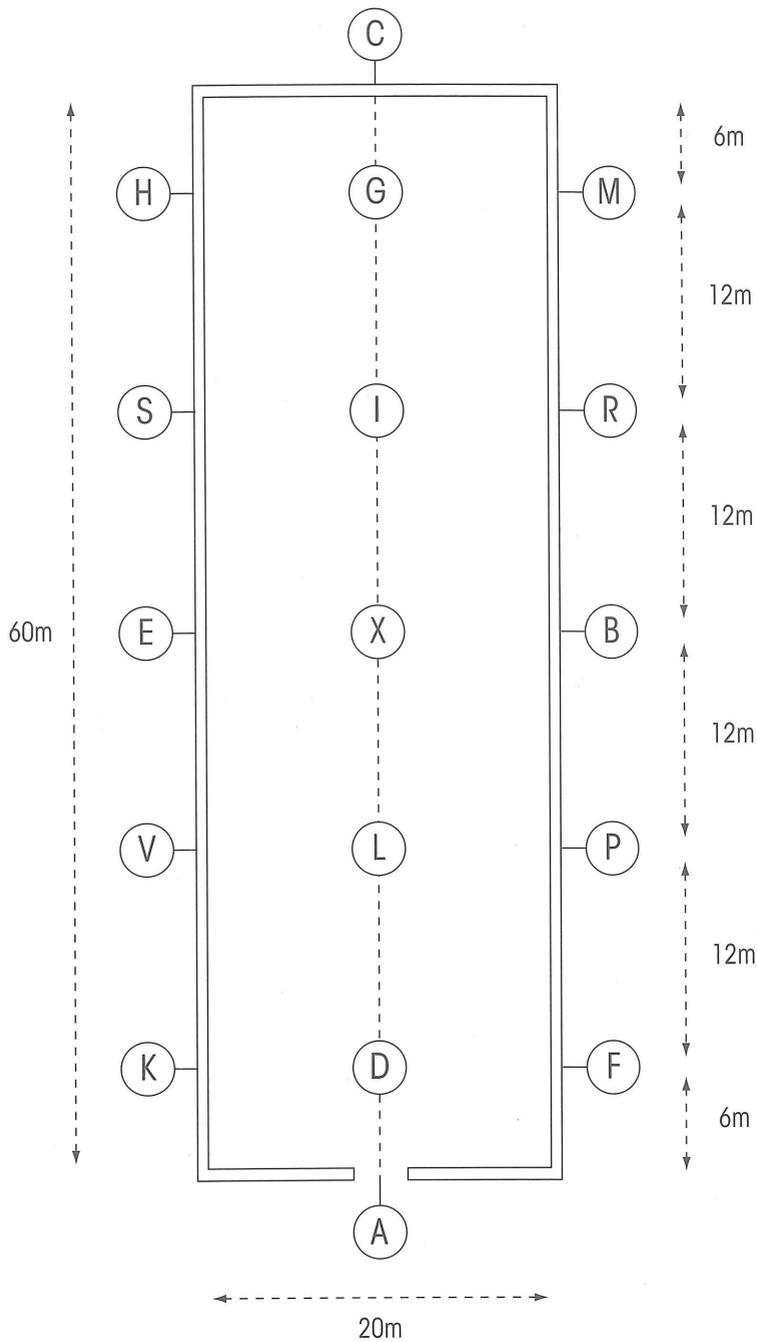
deixando a parte inferior das pernas (panturrilhas) livres para que possam atuar no costado do cavalo em vários pontos, obtendo assim os efeitos desejados - impulsão, encurvação, reunião e posição.

Gosto de usar a perna de impulsão e encurvação praticamente no mesmo lugar, logo à cilha, apenas mudando o jeito de agir para obter um ou outro efeito. Quando queremos impulsão, agimos com ações intermitentes, enquanto para obtermos o efeito de encurvação, a ação é mais constante.

Na reunião atuamos com as duas pernas ligeiramente atrás da cilha.

Para o efeito de posição atuamos com a perna externa marcadamente mais atrás da cilha.





# Apêndice C

## **O PICADEIRO: FORMA, DIMENSÕES E LETRAS**

---

O Picadeiro a ser usado nos trabalhos de flexão do cavalo é geralmente retangular, com o lado maior sendo de duas a três vezes maior que o lado menor, com letras sinalizando pontos ou regiões onde são executados os exercícios. O Picadeiro Oficial Olímpico tem 20 metros de largura por 60 metros de comprimento, como mostra o desenho ao lado. No entanto, podemos praticar a equitação em quaisquer outros picadeiros com dimensões como: 15 x 45, 17 x 51, 20 x 40, etc.



Guarde seu desejo, voltando-se para dentro de si, e seja paciente. Permita que a plenitude venha até você, gentilmente resistindo à tentação de perseguir seus sonhos no mundo.

Persiga-os sim no coração até eles desaparecerem no eu interior, e deixe-os ali.

Poderá ser necessário um pouco de autodisciplina, mas seja simples, seja bondoso.

Cuide de sua felicidade e saúde interior. A felicidade se irradia como a fragrância de uma flor e atrai tudo de bom para você.

Permita que seu amor nutra a você mesmo, bem como aos outros, e não se esgote procurando as necessidades da vida. É suficiente manter-se tranqüilamente alerta e consciente delas. Dessa maneira, a vida avança com maior naturalidade e sem esforço.

A vida está aqui para dar prazer.

AUTOR DESCONHECIDO



## BIBLIOGRAFIA

---

- Equitação Prática - Jorge Leal Furtado Coelho  
O Romance da Equitação - Jorge Leal Furtado Coelho  
Equitação Racional - Capitão Licart  
Como Aprender e Ensinar a Montar a Cavalos - Capitão Licart  
A Psicologia do Cavalos - Maurice Hountang  
Adestramento do Cavalos - Coronel Felix Morgado  
O Assento - Silvia Loch  
Como Ferrar seu Cavalos - A.P.Toledo  
Alimentação e Cuidado do Cavalos - Lon D. Lewis  
Genética e Criação de Cavalos - William E. Jones  
Cavalos Lusitano: O Filho do Vento - Arsénio Raposo Cordeiro  
Arte Eqüestre Picaria Antiga  
Equitação Moderna - D. Diogo de Bragança (Lafões)  
*L'Art Equestre* - Nuno de Oliveira  
*El Caballo* - Etienne Saurel  
Eqüinos: Raças, Manejo, Equitação - Sérgio Lima Beck  
Revista *Dressage Today*



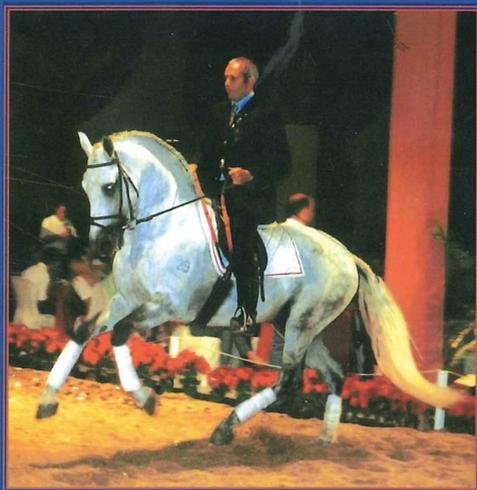
Wilson Ricciluca Junior é professor de equitação há mais de vinte anos, tendo em seu currículo diversos cursos de esportes eqüestres, tanto no Brasil como no exterior.

É treinador de Adestramento para Salto no Clube Hípico Mairiporã, treina diversos cavalos de Adestramento e Salto, e já orientou equipes de Enduro.

É juiz internacional de Equitação de Trabalho, com destaque para sua participação no 1º Campeonato Mundial de Equitação de Trabalho, em Beja, Portugal. É também juiz nacional de Equitação Paraolímpica e juiz estadual de Adestramento pela Federação Paulista de Hipismo.

Cria cavalos Lusitanos, sendo proprietário do Haras Mineral.





Wilson Ricciluca Junior

Este livro é direcionado para cavaleiros de Adestramento, Salto, e esportes eqüestres em geral, que desejam aperfeiçoar sua equitação. É também ideal para o cavaleiro amador que busca proporcionar a seu cavalo o melhor trabalho, mesmo que apenas para fins de lazer. O cavalo bem flexionado trará uma significativa melhoria no trabalho do dia-a-dia, culminando em excelentes performances em pista.



OPHICINA  
BOOKS

ISBN 85-89675-05-X



9 788589 675055