

Equitazione

Da sempre il cavallo ha rappresentato per l'uomo un mezzo indispensabile per risolvere le proprie esigenze lavorative, militari e di locomozione. Nell'era moderna, invece, con l'avvento dei mezzi meccanici e della telematica, l'impiego del cavallo sembra destinato a cessare del tutto per rimanere solo un ricordo delle epoche passate. In questi ultimi anni l'impiego sportivo del cavallo sembra però essere aumentato, favorito anche dalla crescita del tempo libero e da un rinnovato interesse per la vita all'aria aperta.

Accanto alla più tradizionale “**monta inglese**”, si va diffondendo quella cosiddetta “**americana**”, importata direttamente dal mitico Far West e caratterizzata dall'uso di una sella diversa, più ampia e comoda, da un abbigliamento più semplice, dalle staffe più grandi e più lunghe, che consentono di tenere la gamba distesa e aiutano il cavaliere a condurre il cavallo, utilizzando soprattutto le proprie doti di equilibrio e non quelle di forza.

Tuttavia lo sforzo prodotto dal cavaliere, soprattutto nelle andature più impegnative come il galoppo, è notevole e paragonabile, in termini fisiologici a quello del calciatore e del giocatore di basket.

Se il cavaliere pretendesse d'ingaggiare una sfida col cavallo sul piano della forza, risulterebbe sicuramente perdente; quindi nell'equitazione è fondamentale la ricerca di una ottima **coordinazione** dei propri movimenti per guidare il cavallo, assecondando il suo naturale istinto alla locomozione.

La “monta americana” risulta, quindi, più naturale, tanto che viene utilizzata oltre che nelle gare specifiche, anche nelle escursioni e nei vari centri ippici sparsi nella penisola, cui possono far riferimento anche le istituzioni scolastiche che desiderino inserire questa nuova disciplina tra quelle possibili da praticare nell'ambito sportivo.



L'equitazione è uno sport in ambiente naturale adatto a tutte le età.