



REPUBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY
ESCUELA DE EQUITACION DEL EJERCITO "GRITO DE ASECIO"
REGLAMENTO ECUESTRE 29/25

1. CAPITULO I: "ASIENTO"

"RESUMEN 2017"

1.1 GENERALIDADES

La importancia que reviste el "Período de Asiento", es de un rol fundamental para el buen desarrollo de todas las exigencias y variaciones a que va a estar sometido el Cuerpo Humano y el Equino. Debemos recordar que al caballo lo sometemos a un trabajo constante, con el objeto de mantenerlo físicamente apto para realizar cualquier exigencia, y se trabajan todos sus músculos con el fin de fortalecerlos y flexibilizarlos. De este modo debemos pensar que nuestro cuerpo también debe someterse a un trabajo consciente para lograr los fines propuestos.

La base fundamental de los Deportes ecuestres exigen del jinete una correcta posición y asiento cuya base es la "HORCAJADURA" y los HUESOS ISQUIONES", pero en el conjunto encontramos un sin número de músculos y articulaciones que debemos trabajar, adaptar, corregir o fortalecer, tales como son los músculos de las nalgas, muslos, rodillas, tronco, caderas, hombros, cabeza, brazos, manos, pantorrillas y pies, que trabajados y puestos armónicamente, dan como resultado la "Correcta colocación del jinete", bien equilibrado, con sus riñones y caderas flexibles, músculos y piernas fijas hacia abajo, la parte alta del cuerpo libre, cómoda y derecha, los brazos cerca del cuerpo le permiten seguir los movimientos del caballo suave y libremente, y aplicar sus ayudas en forma imperceptible.

Se podría pensar que es una pérdida de tiempo este período y por lo tanto comenzar de inmediato con un nivel más avanzado dentro de cada disciplina, pero las carencias de un jinete que no ha cumplido con esta tarea previa se evidenciarán al momento de querer obtener logros superiores.

El período de asiento no podrá lograr sus objetivos sin realizar por lo menos 120 horas, en las cuales se incluyen instrucciones básicas para jinetes nuevos; como conocimiento del ganado y familiarización con este, conocimiento del equipo, forma correcta de ensillar y manejo técnico del ganado en general.

En cada hora de clase el Instructor hará su distribución del tiempo con anterioridad, incluyendo gimnasia de adaptación libre, detenido y en movimiento, ejercicios de equilibrio, ejercicios prácticos, finalidad y posición de jinete en el salto. Es recomendable que el Instructor combine las montas en el picadero con salidas al exterior de vez en cuando.

Este período deberá repetirse hasta que el jinete logre alcanzar los objetivos que mencionaremos en el desarrollo del presente tema.

No se debe de olvidar que aún siendo un jinete experiente, se debe hacer cada cierto tiempo un trabajo a conciencia para mantener el asiento. Para poder lograrlo se deben realizar ejercicios de gimnasia de adaptación y de equilibrio, haciendo especial hincapié en aquellos que están dirigidos a corregir los defectos y vicios en la correcta posición del jinete a caballo, que cada uno va adquiriendo con el transcurso del tiempo. Con este tipo de jinetes no es necesario ejecutar gimnasia libre debido a que se da por descontado que tienen el suficiente arrojo sobre el caballo.



REPUBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY
ESCUELA DE EQUITACION DEL EJERCITO "GRITO DE ASECIO"
REGLAMENTO ECUESTRE 29/25

Siempre que se haga algún ejercicio para mejorar el asiento, ya sea por parte de un jinete nuevo o alguno con experiencia, se debe procurar estar bajo la atenta mirada de algún profesor con la finalidad de la observación y posterior corrección de los defectos en la monta.

1.2 PERIODO DE ASIEN TO

1.2.1 OBJETO

El presente plan tiene por objeto dar a conocer las materias teóricas y prácticas, correspondientes al Período de Asiento, que es la base para el desempeño de los jinetes, quienes podrán conducir sus cabalgaduras en terrenos difíciles, y en las diferentes disciplinas ecuestres una vez aprobada la revista de asiento, con la cual se deberá dar término al período respectivo.

1.2.2 ANTECEDENTES

La Instrucción del Período de Asiento se deberá comenzar después de las instrucciones teórico prácticas de los jinetes, que comprende la nomenclatura completa del equipo y del caballo y dominio total en ensillar y embridar.

1.2.3 MATERIA

1.2.3.1 Distribución de los Caballos :

La base para iniciar la Instrucción de los jinetes nuevos, es la adecuada repartición del ganado. El ideal sería que a cada jinete se le asigne un caballo determinado. Estos deberán ser tranquilos y mansos.

Los caballos deben usar, en un comienzo, riendas de atar, para que marchando en contacto le ofrezcan el dorso a sus Jinetes. Estas se colocarán de un largo tal, que leden al caballo un franco contacto en el bocado. Al término de la clase y durante el salto deben quitarse.

El aseo o limpieza del caballo es de fundamental importancia, ya que este gana en mansedumbre y le sirve especialmente para los jinetes novicios, pues entran en estrecho contacto con el animal. La limpieza se comienza desde la cabeza continuando por el cuello, espalda, dorso, lomo, flancos, vientre, grupa, patas y manos.

El profesor debe de velar por la preocupación personal de cada alumno por el corriente aseo y una normal alimentación que redundarán beneficiosamente en la presentación y salud del caballo.



REPUBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY
ESCUELA DE EQUITACION DEL EJERCITO "GRITO DE ASECIO"
REGLAMENTO ECUESTRE 29/25

1.2.3.2 Ensillar

Solamente sobre una montura bien conformada y bien colocada podrá el jinete sentarse bien y ejercer sus influencias sobre el caballo.

Una montura que calza bien al dorso del caballo, queda colocada sobre los huesos de la espalda con sus bastos apoyándose uniformemente sobre las costillas. Ambos extremos de los bastos deben estar ligeramente arqueados hacia arriba, sin tocar jamás con su borde superior el dorso del caballo, particularmente la cruz.

Entre el borrén delantero y el mandil debe quedar un espacio libre suficiente para que entre la mano, y meterla en ese espacio.

Los instructores deberán preocuparse de los siguientes detalles:

- Si el punto más bajo de la montura queda muy atrás, los muslos y las rodillas se levantan produciendo un **asiento apoltronado**.
- Si este punto queda muy adelante se corre también el jinete hacia adelante, produciendo un **asiento a horcajadas**.
- Monturas mal conformadas deben arreglarse, a fin de evitar defectos en el asiento y lastimaduras al caballo.
- Una montura mal colocada, muy adelante, recarga demasiado las espaldas con el peso del jinete, dificultándose las influencias sobre el tercio trasero. Normalmente hiere la cruz.
- Una montura colocada demasiado atrás, recarga la parte más débil del dorso en la región del riñón.
- Cuando la montura queda mal colocada, dificulta la correcta influencia del jinete sobre su caballo.

1.2.3.3 Colocación del bridón y de la rienda de atar :

La acción de *colocar la cabezada* es tan importante como la correcta colocación de la montura.

Inicialmente el jinete se colocará al costado izquierdo de su caballo, colocando sobre el cuello las riendas unidas en sus extremos a fin de que no caigan o arrastren por el suelo y para tener más seguro el caballo en caso de estar amarrado. Enseguida toma la cabezada con la mano izquierda, de la testera apoyándola en la frente del caballo y con la mano derecha toma la barra derecha del bridón con los dedos índice y pulgar en tanto que con el dedo anular busca la comisura del labio.



REPUBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY
ESCUELA DE EQUITACION DEL EJERCITO "GRITO DE ASENCIO"
REGLAMENTO ECUESTRE 29/25

Cuando el caballo abre la boca introduce el bridón, primero por el lado derecho subiendo enseguida la mano izquierda a colocar la testera sobre la cabeza. Este movimiento se hará con suavidad y decisión, acostumbrando a que el caballo reciba la cabezada en su cabeza y sumisamente.

La cabezada debe colocarse de manera que el bridón quede tocando la comisura de los labios sin arrugarla.

La frontalera inmediatamente debajo de las orejas, cómodamente colocada, los montantes quedan más o menos dos dedos atrás de los huesos cigomáticos.

El ahogadero se hebilla lo suficientemente largo para que entre la mano empuñada. Los montantes de la muserola están cocidos y unidos a una pequeña argolla, un pedacito de suela impide que la muserola caiga hacia abajo.

La muserola debe ajustarse lo suficientemente corta para que las dos argollas queden delante de los montantes del bridón.

Después de colocar la cabezada, se aprieta la hebilla de la muserola por debajo del bridón, introduciendo el sobrante en el pasador que allí se encuentra .

La muserola debe quedar unos cuatro dedos sobre los ollares, apretándose la correa de modo que el caballo pueda tascar el bocado.

En el bridón se colocarán las **RIENDAS DE ATAR O TAMBIEN LAS RIENDAS DE PLIEGUE**, que se ajustarán inmediatamente debajo de las riendas y pasando por la cincha a la altura de la rodilla. Se mantendrán en esta posición únicamente durante el desarrollo de la clase.

En este período se usan las riendas de atar a fin de permitir que los caballos, teniendo un apoyo seguro, se vean obligados a tomar una actitud determinada que le permita poner su dorso, facilitando a los jinetes el poder sentarse correctamente y practicar con soltura los ejercicios de la gimnasia libre y de adaptación.

Durante el salto, la desconstrucción y la marcha hacia los lugares de instrucción, deberán quitarse las riendas de atar o de pliegue.

Las riendas de atar usadas en este período no son para plegar el caballo, sino que para permitirle un ligero apoyo mientras el jinete trabaja en su dorso. Su colocación no debe alterar la actitud natural del caballo, que es con su nariz ligeramente delante de la vertical.

La mejor manera de medir las riendas de atar se aprecia con el caballo al paso y no detenido. Estas deben estar del mismo largo, para obtener una uniforme posición al frente. Cuando un caballo demuestra inquietud cabeceando, deteniéndose, etc., se deberán colocar más largas, para ir poco a poco acortándolas hasta una correcta posición.



REPUBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY
ESCUELA DE EQUITACION DEL EJERCITO "GRITO DE ASECIO"
REGLAMENTO ECUESTRE 29/25

1.2.3.4 Desarrollo de la Instrucción :

Al jinete nuevo debe observársele y corregírsele atinadamente. Desarrollando un trabajo con método, se evitan las peladuras y los accidentes. Al principio debe interrumpirse frecuentemente la clase para dar descanso. El jinete nuevo necesita repetidas aclaraciones sobre los principios básicos de la equitación, sobre los ejercicios que habrán de practicarse y qué se persigue con ellos.

Desde un principio debe dársele prioridad a aquellos ejercicios más adecuados para formar un jinete ágil, confiado en sí mismo y bien equilibrado.

A este tipo de ejercicio pertenecen:

- Gimnasia Libre.
- Gimnasia de adaptación.
- Ejercicios de equilibrio.

Tan pronto como los jinetes nuevos hayan obtenido una cierta seguridad en el asiento (a más tardar después de diez clases), deben realizarse la instrucción de equitación en el exterior. Por medio de un trabajo más prolongado a caballo es como el jinete adquiere con mayor rapidez confianza y equilibrio. En el exterior deben iniciarse a la brevedad los ejercicios especiales.

Debe controlarse permanentemente que los jinetes monten con asiento correcto. El salto se debe dirigir de manera que no se produzcan caídas. Solamente se inician los ejercicios preparatorios de salto cuando los caballos estén bien descontraídos, así el jinete nuevo podrá dominarlos. En el exterior debe dársele mayor empleo a los caballos conductores que guiarán a los jinetes nuevos al salto, como a la construcción de obstáculos invitadores al salto.

Los instructores deberán dominar práctica y teóricamente las materias que habrán de enseñar.

1.2.3.5 Voces de mando :

Se omite

1.2.3.6. Instrucción del Jinete :

La llamada instrucción del jinete, comprende diversas fases a saber:

- Asiento del jinete.
- Equilibrio del jinete.
- Aprendizaje para entrar y acompañar al caballo en sus movimientos.
- Desarrollo del tacto del jinete.
- Aprendizaje de las ayudas y su aplicación.



REPUBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY
ESCUELA DE EQUITACION DEL EJERCITO "GRITO DE ASENCIO"
REGLAMENTO ECUESTRE 29/25

Como es natural y lógico, no podemos prescindir de ninguna de estas fases, dado que ellas se complementan y todas están ligadas entre sí, dependiendo una de la otra.

Desde que el jinete inicia su instrucción, no solo la empieza con ejercicios de asiento, soltura, etc., sino que al mismo tiempo trabaja en el aprendizaje del tacto, de la aplicación y combinación de las ayudas.

A un jinete sin tacto, se le presentan las siguientes dificultades:

- ◆ **No monta con seguridad, comodidad y soltura.**
- ◆ **No mantiene, por lo tanto, su equilibrio.**
- ◆ **No acompaña al caballo en sus movimientos en ningún momento.**

Vale decir, que el jinete sin tacto, es un *Jinete rígido, duro* y bien sabemos que la "Rigidez está reñida en grado sumo con la Equitación".

Muchas veces hemos oído decir "que bien sentado ese jinete", y lo vemos duro, rígido, falto de soltura, lo cual indica que su posición al ser tal, es falsa.

También estamos acostumbrados a ver que jinetes sin mayores méritos, creen corresponder a toda la gama de exigencias de la equitación. La mayoría cree saber más de lo que efectivamente demuestra, y al tener dificultades, no se echan a sí mismo la culpa, sino siempre al caballo.

Claro está, que caballos bien adiestrados hay pocos, así como también pocos jinetes que se pueden considerar efectivamente buenos.

Es de conocimiento general que el 99 % de los caballos tienen defectos y malas costumbres, y también sabemos que el 99 % de los jinetes no saben, ni se ocupan de aprender algo para sacarles esos defectos.

1.2.3.6.1 Asiento del jinete

Mucho se ha escrito y discutido en lo referente al "asiento del jinete" y de todo eso, poco se ha sacado en limpio, ya que muchos creen que sólo se refiere a la posición de los miembros. Sin embargo no es así. El asiento del jinete comprende al jinete en sí y no sólo a una cierta parte de él.

UN JINETE ESTÁ BIEN SENTADO CUANDO:

- ◆ **Monta con soltura a caballo.**
- ◆ **Se mantiene con equilibrio en la montura.**
- ◆ **Acompaña al caballo en sus movimientos.**

Vale decir que la posición del jinete deberá ser firme, sin rigidez, permitiéndole adaptarse, entrar y seguir elásticamente al caballo en sus movimientos. La base del asiento son los dos huesos isquiones y su hendidura, llamado y conocido como horcajadura.



REPUBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY
ESCUELA DE EQUITACION DEL EJERCITO "GRITO DE ASECNCIO"
REGLAMENTO ECUESTRE 29/25

Si el jinete está bien sentado, los músculos de las asentaderas (glúteos) descansan en la parte posterior de la montura.

Los muslos, con su superficie interior ancha de plano, en contacto con ella, girados hacia adentro, permitiendo así que las rodillas se coloquen de plano y tan atrás como lo posibilite la configuración del asiento. En estas condiciones, se obtiene una posición baja de rodilla, permitiendo con ello que baje también la parte inferior de la pierna, lo que es de capital importancia, porque deja abarcar más el cuerpo del caballo, y accionar desde el fondo de la montura.

Si el muslo es vuelto excesivamente hacia adentro, hace que sólo se fije a la montura la rodilla, mientras que la parte inferior de la pierna, al quedar separada del cuerpo del caballo, no ejerce ninguna acción.

Si por el contrario, los muslos son colocados excesivamente hacia afuera, hacen que la rótula mire o salga hacia afuera, produce la llamada **rodilla abierta** trayendo como consecuencia, poca solidez en el asiento y las puntas de los pies excesivamente hacia afuera.

Las piernas, desde las rodillas, caen hacia abajo, y el lado plano de las pantorrillas toma un contacto suave con el cuerpo del caballo de tal manera, que una perpendicular que parta del centro de la articulación de la rodilla, pase por el borde exterior del estribo.

Una buena posición de los pies, resulta de la colocación muy correcta de los muslos.

Siendo la posición inferior de las piernas natural, las puntas de los pies deben volverse un poco hacia afuera. El pie debe introducirse en el estribo de una manera tal, que la parte más ancha descansa completamente sobre la pisada y que su articulación conserve su libre movimiento manteniendo los talones un poco bajos.

La parte superior del cuerpo (tronco), debe descansar principalmente sobre los huesos isquiones, cayendo perpendicularmente sobre las caderas, las cuales deberán encontrarse a la misma altura.

Las caderas se adelantan quedando a la misma altura sin quebrarse, mientras que la espalda entra moderadamente.

Los hombros se mantienen caídos con naturalidad, y retirados, sin exageración, adelantando el pecho.

La cabeza derecha, el mentón recogido, la vista dirigida al frente por encima de las orejas del caballo.

Los brazos caídos naturalmente, forman con los antebrazos un ángulo casi recto.

La parte interna en contacto ligero con el cuerpo. Los codos no deben apretarse contra el cuerpo, pues ello produce la elevación de los hombros y rigidez en las manos.

Si están muy separados, perjudican el manejo y también dan rigidez a las muñecas.



REPUBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY
ESCUELA DE EQUITACION DEL EJERCITO "GRITO DE ASECIO"
REGLAMENTO ECUESTRE 29/25

Las manos ligeramente cerradas, con los pulgares más o menos cerca y hacia arriba, se colocan de modo que la superficie exterior del antebrazo y el dorso de la mano, formen casi una línea recta.

1.2.3.6.2 Asiento con estribos

Las estriberas deben tener una longitud tal, que el jinete pueda mantener sus rodillas bajas con el talón bajo, sin que por ello pierda, en la parte superior de la pantorrilla, el contacto con el cuerpo del caballo.

Los estribos demasiado cortos levantan las rodillas y echan las nalgas demasiado atrás, produciendo el **“asiento apoltronado”**.

Los estribos demasiado largos, obligan al jinete a apoyar su asiento más sobre la horcajadura, produciendo el **“asiento a horcajadas”**.

Ambas posiciones son erróneas porque el jinete no puede impulsar.

En el exterior y para los ejercicios de salto se acortan un poco los estribos.

Al trabajar con caballos de dorso y posteriores débiles, el jinete debe inclinar el tronco hacia adelante, con el objeto de disminuir la presión de los huesos del asiento sobre el dorso del caballo y trasladar su peso a los costados de éste último por medio de los muslos y las rodillas apoyándose más en los estribos.

Si en el salto y montando en el terreno desparejo se le quiere dar más libertad al dorso del caballo, puede el jinete conservando la cabeza erguida y adelantando bien las caderas levantarse un poco de la montura.

Las pantorrillas deben de permanecer en su lugar por medio de un mayor contacto de las mismas y un apoyo ligeramente reforzado en los estribos, conservando el jinete la suficiente estabilidad en el asiento.

El tronco no debe inclinarse tanto hacia adelante que el asiento se vuelva inseguro y se aminore el dominio sobre el caballo.

1.2.3.6.3 Gimnasia del jinete

La gimnasia tiene por objeto darle al jinete un asiento seguro, flexible e independiente de las riendas, y para corregir defectos de la posición del jinete a caballo y hacer que el jinete se mantenga en la montura por equilibrio y no por fuerza.

Tiende, además a conseguir jinetes convencidos de su superioridad sobre el caballo, ágil, flexible, con independencia y con dominio de las partes móviles: una, desde las rodillas a los pies y de la cintura a la cabeza, la otra con solidez en la parte fija, pero flexible, que va desde la cintura a las rodillas.



REPUBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY
ESCUELA DE EQUITACION DEL EJERCITO "GRITO DE ASECIO"
REGLAMENTO ECUESTRE 29/25

Dividimos la Gimnasia en:

- Gimnasia libre.
- Gimnasia de adaptación.

a) Gimnasia Libre :

Objetivos : Esta gimnasia tiene por objeto dar agilidad y confianza al jinete. El caballo también gana en mansedumbre. No estaría demás recordar aquí la importancia de la voz y la caricia en el adiestramiento del caballo.

⇒ **EJERCICIOS :**

- Montar por oscilación de la pierna.
- Sentarse en la montura y tomándose con una mano de cada borrén, darse vuelta hacia atrás (Campana).
- Arrodillarse en la montura y saltar a tierra.
- Sobre los hombros, posición invertida (Paro de hombros).
- Tijeras.
- A tierra y a caballo.
- Volteo doble y sencillo.
- Montar invertido, etc.

La casi totalidad de estos ejercicios solo pueden efectuarse en todos los aires, dependiendo de la capacidad de los jinetes.

b) Gimnasia de Adaptación :

- Objetivos :
- Obtener un asiento estable y seguro.
 - Conseguir del jinete flexibilidad e independencia de los miembros y desarrollo de piernas.
 - Corregir defectos de estética en la posición de jinete a caballo.
 - Obtener que el jinete monte por equilibrio y no por fuerza.

(1) EJERCICIOS DE LA CABEZA

Ejercicios de desarrollo y correctivos.

- Objetivos :
- Levantar el pecho.
 - Dar correcta colocación a la cabeza.
 - Ayudar al equilibrio del tronco.



REPUBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY
ESCUELA DE EQUITACION DEL EJERCITO "GRITO DE ASENSIO"
REGLAMENTO ECUESTRE 29/25

⇒ **EJERCICIOS:**

- Inclinación de la cabeza hacia adelante y atrás.
- Flexión de la cabeza a la derecha y a la izquierda.
- Torsión de la cabeza a la derecha y a la izquierda.
- Circunvalación de la cabeza.

Defectos :

- Participación de los hombros.
- Se giba el dorso.
- En la flexión a los costados se tuerce la cabeza.
- En la torsión se baja una oreja más que la otra.
- Se aprietan los muslos.

Cadencia : - Lenta (igual a la cadencia lenta de la gimnasia a pie)

Aire en que se realiza : - A cualquier aire (suelos y tomados del borrén).

NOTA : Ejercicio esencialmente correctivo para las cabezas que cuelgan hacia adelante, es “La inclinación hacia atrás con el mentón recogido sobre el cuello” en una cadencia lenta y teniendo la precaución de realizarlo solamente a pie firme y al paso.

(2) EJERCICIOS DE LOS BRAZOS

Ejercicios de desarrollo, articulación y correctivos.

Objetivos :

- Como ejercicio de las articulaciones : dar flexibilidad e independencia a los brazos.
- Como ejercicio correctivo y de desarrollo : para bajar los hombros, fijar los omóplatos, levantar y abrir el pecho.

⇒ **CIRCUNVALACION DE LOS BRAZOS :**

Ejercicios de articulación

Defectos : - Al ir arriba se separan más del ancho de los hombros. Se ponen rígidos los músculos del estómago y lumbares. Cuando están los brazos arriba, los jinetes alivian el peso del tronco en la montura. Se pierde la colocación del tronco, la cabeza se inclina adelante, se aprietan los muslos.

Cadencia : - Continuada (un poco más viva que la lenta semejante a la cadencia marcada por el péndulo de un reloj).

Aire en que se realiza : - A cualquier aire.

NOTA : Como correctivos deben ser lentos con el máximo de amplitud y solamente a pie firme y al paso.

⇒ **OSCILACION DE BRAZOS :**

Ejercicios de articulación.

Defectos : - Participa el tronco.

Cadencia y Aire en que se realizan : - Igual a la circunvalación de brazos como ejercicio de articulación.



REPUBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY
ESCUELA DE EQUITACION DEL EJERCITO "GRITO DE ASENCIO"
REGLAMENTO ECUESTRE 29/25

⇒ **TORSION DE BRAZOS :**

Ejercicios correctivos y de desarrollo.

Ejecución : - Desde la posición de brazos al costado se lleva el dedo meñique por delante hasta que las palmas de las manos queden hacia arriba.

Cadencia : - Lenta.

Aire en que se realiza : - A pie firme y al paso.

Defectos : - Rigidez en la cintura, la cabeza se inclina hacia adelante.

⇒ **LANZAMIENTO DE BRAZOS :**

Ejercicios correctivos y de desarrollo.

Ejecución : - Desde la de brazos al frente, se conducen hacia los costados, llevando los hombros lo más atrás posible.

Cadencia : - Lenta

Aire en que se realiza : - A pie firme y al paso.

Defectos : - Poca amplitud. Rigidez de músculos lumbares y abdominales.

(3) EJERCICIOS DE TRONCO

Ejercicios de desarrollo, articulación y correctivos.

Objetivos :

- Robustecer los músculos abdominales, laterales y dorsales.
- Dar flexibilidad e independencia al tronco en la articulación de la cadera.
- Corregir las curvaturas de la columna vertebral.
- Juntos con los de la cabeza para contrarrestar la acción de pesantez.
- Secundariamente, para fortalecer los músculos de las piernas.

⇒ **INCLINACION DEL TRONCO ADELANTE Y ATRAS :**

Ejercicios de articulación.

Objetivo: - Para que las caderas o más vulgarmente, que el tronco y la montura funcionen como bisagra.

Ejecución : - Tomados del borrén o quinta rienda en la inclinación atrás, afirmando las manos en el cuello en la inclinación adelante.

Cadencia : - Continuada.

Aire en que se realiza : - A pie firme y al paso.



REPUBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY
ESCUELA DE EQUITACION DEL EJERCITO "GRITO DE ASECIO"
REGLAMENTO ECUESTRE 29/25

Defectos : - Se giba el dorso, los muslos se suben en la inclinación atrás.
- Se aprietan los muslos y las rodillas en la inclinación adelante impidiendo buscar el fondo de la montura con la horcajadura.

⇒ **TORSION DE TRONCO** :
Ejercicios de articulación.

Ejecución : - Con los brazos a los costados.

Cadencia : - Lenta

Aire en que se realiza : - A todos los aires.

Defectos : - Los brazos no siguen la dirección de los hombros.
- Se descompone la posición de la cabeza.
- Tensión de los músculos del estómago y lumbares.
- Se aprietan los músculos especialmente de la pierna exterior.
- Se aliviana el contacto del hueso isquión exterior.
- El tronco se inclina adelante.

⇒ **CIRCUNVALACION DEL TRONCO** :
Ejercicios de articulación.

Ejecución : - Radicado en las caderas, como haciendo descansar el tronco sobre las caderas.

Cadencia : - Continuada.

Aire en que se realiza : - A pie firme. Hay que dar especial preferencia a estos movimientos, teniendo presente la importancia del verdadero amortiguador que el jinete debe lograr en sus vértebras lumbares.

Defectos : - Se pierde el asiento.

⇒ **EXTENSION DORSAL** :
Ejercicios correctivos.

Ejecución : - Pequeña inclinación atrás, localizada en las vértebras dorsales, entrando los omóplatos y llevando la cabeza y las piernas un tanto atrás (tomados del borrén delantero con ambas manos). Debe practicarse constantemente como correctivo.

Cadencia : - Lenta

Aire en que se realiza : - A cualquier aire, separando los muslos.



REPUBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY
ESCUELA DE EQUITACION DEL EJERCITO "GRITO DE ASECIO"
REGLAMENTO ECUESTRE 29/25

Defectos : - Participa todo el tronco. Se pierde el contacto de la horcajadura. Se levantan los hombros.

NOTA : Como ejercicio de articulación, cuando los jinetes tengan un asiento más o menos sólido se puede efectuar el tomarse la punta de los pies teniendo presente, antes de deslizarse por la espalda del caballo, bajar la cabeza, sacar los riñones y tratar de meterse más afondo en la montura.

(4) EJERCICIOS DE LAS PIERNAS

Ejercicios de desarrollo, articulación y correctivos.

Objetivos : - Dar flexibilidad, soltura e independencia a las piernas.
- Ampliar las caderas. Producir el alargamiento de los músculos extensores y abductores.
- Robustecer los músculos de las pantorrillas..
- Estimular la acción de los músculos.
- Son los más apropiados para adquirir la posición correcta del asiento.
- Con ellos debe empezarse la gimnasia a caballo.

⇒ OSCILACION DE LAS PIERNAS ADELANTE Y ATRAS :

Ejercicios de articulación.

Ejecución : - Tomados del borrén delantero, pies al frente. Hacer una pequeña torsión al interior, desde la cadera, que es la base del movimiento. Puede efectuarse también la oscilación solo desde la rodilla hacia abajo, teniendo presente el no apretar los muslos.

Cadencia : - Continuada.

Aire en que se realiza : - A cualquier aire.

Defectos : - Participa el tronco en la oscilación hacia atrás, poca amplitud.

⇒ SEPARAR LAS PIERNAS A LOS COSTADOS :

Ejercicios de articulación.

Ejecución : - Desde la posición fundamental, abrir y cerrar las piernas, con las rodillas y pies (con el talón bajo) al frente.

Cadencia : - Continuada o manteniéndose en la posición abierta un momento.

Aire en que se realiza : - A cualquier aire.

Defectos : - Las piernas se llevan adelante.
- La cabeza se inclina adelante.



REPUBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY
ESCUELA DE EQUITACION DEL EJERCITO "GRITO DE ASECIO"
REGLAMENTO ECUESTRE 29/25

⇒ **EXTENSION DE LAS PIERNAS :**

Ejercicios de desarrollo.

Ejecución : - Desde la posición fundamental se sube un poco la rodilla de frente para ir extendiéndola lenta e intensamente todo lo que permitan los músculos extensores, bajando el talón.

Cadencia : Lenta.

Aire en que se realiza : A pie firme y al paso.

Defectos : - Poca amplitud.

⇒ **TORSION DEL MUSLO :**

Ejercicios de desarrollo y correctivos.

Ejecución : - Tomados con la mano exterior del borrén delantero y la interior del trasero, sin torcer el tronco, se levanta la pierna y se baja lentamente, efectuando una torsión al interior desde la cadera, llevándola hacia atrás en suave contacto con el caballo. Se puede efectuar también tomado de ambas manos del borrén delantero.

Cadencia : - Lenta.

Aire en que se realiza : - A pie firme o al paso.

Defectos : - Poca amplitud.
- El tronco pierde su posición normal.

(5) EJERCICIOS DE PIES

Ejercicios de desarrollo, articulación y correctivos.

Objetivos : - Dar flexibilidad, soltura e independencia al pie en el tobillo (otro amortiguador del jinete) .
- Indirectamente robustecer la pantorrilla.
- Alargar los músculos de las piernas.

⇒ **FLEXION DE LOS PIES :**

Ejercicios de desarrollo y correctivos.

Cadencia : - Lenta.

Aire en que se realiza : - A cualquier aire.

⇒ **CIRCUNVALACION DE LOS PIES :**

Ejercicios de articulación.

Cadencia : - Continuada.

Aire en que se realiza : - A cualquier aire.

(6) EJERCICIOS DE LAS MANOS

Ejercicios de articulación.

Objetivos : - Dar flexibilidad, independencia, elasticidad y ligereza a la mano.

⇒ **CIRCUNVALACION DE LAS MANOS :**

Ejercicios de articulación.

Cadencia : - Continuada.

Aire en que se realiza : - A cualquier aire.