

Balance, Ritmo y Comunicación

Julie Goodnight le enseña como mejorar su postura y forma de andar a caballo.

No importa el estilo o la forma de montar que a usted le guste, hay tres factores que directamente influyen sobre su habilidad para andar a caballo: balance, ritmo y comunicación. Esto lo dice Julie Goodnight de Salida, Colorado, quien maneja los Establos de Entrenamiento Goodnight, la escuela de montar Goodnight y es directora del programa de Texas-based Certified Horsemanship Association.

Mejorando el ritmo, balance y comunicación cualquiera puede convertirse en un jinete mejor. Para lograr esto Julie propone una simple cantidad de ejercicios que van a lograr poner al caballo y al jinete más en sintonía uno con otro. El lugar correcto del punto de balance, donde está el medio del caballo, es lo realmente difícil de encontrar. Estos ejercicios ayudarán al jinete que no está bien balanceado a tener confianza y seguridad.

Para moverse bien con su caballo y encontrar el mejor punto de balance, el jinete debe sentir el ritmo de movimiento de su caballo, que cambia de un andar a otro. Entonces el jinete debe acompañar los movimientos del caballo y estar sincronizado con las acciones de éste.

La mejor comunicación se logra cuando el jinete usa todas las herra-



Julie Goodnight entrenadora e instructora usa un caño de agua para mostrar la correcta posición del jinete.

mientas a su disposición; montura, piernas, manos, voz, y ojos; en el momento indicado para obtener el mayor beneficio. El jinete debe entender cómo y por qué funciona cada una de estas herramientas para controlar su caballo.

Otra ventaja del método usado por Julie es que la versatilidad, el balance, ritmo y comunicación pueden aplicarse a jinetes de cualquier edad

y nivel, tanto expertos como novatos. Se puede realizar tanto individualmente o en grupos.

Acciones Efectivas

Como realizar estos ejercicios:

- Siempre usar casco, porque muchas veces se harán ejercicios sin estribos o sin riendas y eso aumenta los

Elongaciones sobre montura o silla (balance)

Estire los brazos arriba de su cabeza uno a la vez y luego los dos juntos.



Traducido por Mariquel De Lazzer

Elongaciones sobre montura o silla (balance)

Con su mano derecha sobre las riendas, use su mano izquierda para tocar su talón derecho, luego haga lo contrario.



riegos de lastimarse.

- Conocer a los jinetes y sus caballos especialmente cuando se trabaja en grupos de caballos que no se conocen entre sí.

- Una demostración correcta del ejercicio es probablemente la mejor forma de enseñar como hacerlo.

- Tómese su tiempo. Balance, ritmo y comunicación no son ejercicios para hacerlos con mucha velocidad. Haga cada uno de esos ejercicios de un paso a la vez, que sea agradable para usted y su caballo.

- Vaya pasando de lo más simple a lo más complejo. Siempre empiece el ejercicio con el caballo inmóvil antes de hacerlo al paso, galope o trote. Por ejemplo, no elimine los estribos si todavía no dominó la rutina utilizando los dos estribos. Debe eliminar primero un estribo y cuando lo haya logrado usando un solo estribo, recién allí hágalo sin los dos estribos. Un novicio puede tratar de hacer estos ejercicios en el corral redondo, antes de soltar las riendas o los estribos en la pista.

- Mantener el control del caballo es esencial. Recuerde: aunque haga estos ejercicios sin riendas, es muy sencillo levantarlas y tener control de la situación.

- Estos son ejercicios que se pueden hacer en cualquier tiempo y lugar. Uno los puede hacer en una cabalgata, recorriendo el campo, en la pista o en el corral redondo.

- La repetición es la mejor forma de mejorar la forma de montar. Pero para obtener el máximo beneficio hay que asegurarse de estar practicando de la forma correcta.

Ejercicios de Balance

La posición de balance de cualquier atleta, incluyendo al jinete, es la misma: pies bien flojos y separados como el ancho de los hombros, rodillas dobladas, y con una alineación desde las orejas, pasando por los hombros, cadera y tobillos. Note que seguro se siente uno estando parado en el piso en esta posición, ahora pase todo su peso a la parte de la punta de los pies y vea qué difícil es mantener el equilibrio. Este ejercicio demuestra la importancia de estar balanceado el peso en sus talones. El siguiente ejercicio lo ayudará a mejorar el balance, la fuerza y la flexibilidad.

Elongación sobre la montura o silla

Haga las elongaciones como se muestran en las fotos, primero con el caballo sin moverse, luego al paso con las riendas largas. Para un mayor desafío hágalo sin estribos.

Ejercicio de posición de piernas

Para establecer la correcta posición de las piernas, párese en los estribos y cabalgue hasta que pueda hacerlo sin tener que agarrarse. Sus piernas deben estar estiradas de tal forma que sus talones estén hacia abajo y los muslos un poquito rotados hacia adentro. Usted podrá darse cuenta si lo está haciendo bien porque la posición correcta es la más fácil de mantener. Cuando uno lo está haciendo de forma incorrecta suelen suceder dos cosas: uno constantemente se golpea contra la montura cuando los pies y las piernas están muy hacia delante, o uno se cae sobre las riendas cuando las piernas y los pies están muy para atrás.

Cuando uno finalmente logra andar parado en los estribos, el paso siguiente es hacerlo al trote y luego al galope. Una vez que uno dominó el



Elongaciones sobre montura o silla (balance)

Levante los brazos a la altura de los hombros, luego muévalos como un molino en las dos direcciones. Dése vuelta de forma que su columna se mantenga centrada sobre el caballo, hasta que usted pueda ver la cola del caballo. Exhale cuando se tuerza e inhale cuando vuelva al centro.



Elongaciones sobre montura o silla (balance)

Deje caer su pera en su pecho y rote su cabeza a la derecha, atrás, a la izquierda y luego de nuevo al centro. Repita lo mismo hacia el otro lado.

ejercicio puede tratar primero con una mano atrás de la espalda y luego con las dos.

Cabalgar sin Estribos

Primero aprenda como sacarse los estribos y volvérselos a poner sin tener que mirar hacia abajo, en donde están, eso podría restarle balance. Después trabaje con los andares sin alterar la correcta posición de las piernas. Al principio es difícil, pero realmente ayuda al jinete a usar la parte superior de su pierna. Los novicios, al principio, se pueden agarrar del pomo para no tirar de la boca del caballo para balancearse.

Ejercicios de Ritmo

A medida que usted asimile los movimientos del caballo más fácil van a ser los ejercicios para mejo-



rar su andar. Para hacerlo necesita concentrarse en como se mueve a medida que hace los ejercicios.

Trote Sentado

Concéntrese en el movimiento lateral del trote(lado a lado). Siéntese derecho con la parte inferior de su espalda plana, que implica que el ángulo

Elongaciones sobre montura (balance)

Con su brazo derecho sobre su pecho, empuje su codo derecho con su brazo izquierdo, estirando así su hombro derecho. Haga lo mismo hacia el otro lado.

de la pelvis esté abierta, una de las cosas fundamentales de una buena equitación. No se mueva de un lado al otro con el movimiento, sino simplemente deje que su pelvis se levante de izquierda a derecha en sincronía con su caballo. En otras palabras su cuerpo acompaña los movimientos del caballo.

Tenga precaución al realizar los ejercicios, porque algunos caballos no están acostumbrados al excesivo movimiento de los brazos y pueden asustarse. Primero haga los ejercicios con una mano mientras sostiene las riendas con la otra. Y cuando ya lo practicó, y el caballo no se movió recién allí ate las riendas, y hágalo con las riendas atadas. Haga estos ejercicios siguiendo el ritmo del caballo luego haga alguno sin sincronizar con él. Cuando lo haga se dará cuenta que al estar fuera de ritmo, también perderá el equilibrio, y ya no estará bien ubicado sobre la montura.

Balance, Ritmo y Comunicación



Cabalar sin estribos (balance)

No importa el estilo que usted elija para cabalar, cuando se monta sin estribos la correcta posición de la pierna no debe cambiar. Cuando use montura de salto cruce los estribos por sobre las crines del caballo para que no lo golpeen mientras hace el ejercicio. En la montura western no es necesario porque no son metálicos.



Comunicación

El ejercicio de la comunicación realmente ayuda a pulir la habilidad que uno tiene para usar tanto la montura como piernas, manos y voz.

Transición en los conos

Ponga una serie de conos de plástico (o cualquier otro marcador no peligroso), y use estos marcadores para realizar los cambios de pasos. Pase de caminar al trote a un galope suave para volver luego al trote y después al paso, y luego parar. Sus hombros tienen que estar en línea con el cono cuando se completa la transición. Trabaje con movimientos suaves. Esto implica que el jinete debe planear por adelantado el próximo movimiento.

Girar sin riendas

Ande por la pista con las riendas flojas pero bien agarradas. Luego trate

de cambiar la dirección del caballo mirando hacia donde quiere ir, apuntando hacia ese lado con la mano del lado de adentro, poniendo el peso del cuerpo para el lado externo de la montura, y doblando con la pierna de afuera. Trabaje esto hasta lograr girar el caballo sin tocar las riendas. Recuerde recompensar al caballo por su esfuerzo.

Vallas

Aunque algunos competidores de riendas usen el vallado para trabajar sus caballos en las rayadas, el ejercicio es bueno para cualquier jinete a distinta velocidad. Uno aprende a usar el peso del cuerpo sin depender tanto de las riendas. Porque la valla es un obstáculo que hace que su caballo se detenga por sí solo, hace que usted se concentre más en sentir el lomo del caballo y de la manera que lo hace cuando para. Use la montura, sus piernas y manos para mante-

Ejercicio de posición de piernas (balance)

Una vez que logró andar parado en los estribos, pruebe el ejercicio con las manos atrás de la espalda.



Trote sentado (balance)

Aquí el cuerpo del jinete acompaña los movimientos del caballo.



Sonar el silbato (ritmo)

Traiga los brazos delante de su cara, codos doblados y puños cerrados, luego suba y baje los brazos en ritmo con el caballo, alternando la izquierda con la derecha (como hace el camionero cuando tira de la cuerda para que suene la bocina).



Boxeador (ritmo)

Cierre sus puños y lance un puñetazo siguiendo el ritmo del andar de su caballo.



Remos (ritmo)

Extienda sus brazos en frente suyo, y muévalos hacia arriba y hacia abajo sin doblar los codos.



Torción de codos (ritmo)

Ponga sus manos detrás de su cabeza, con los codos hacia los lados. Gire un codo hacia delante cuando eleve su cuerpo para trotar, luego muévalo hacia atrás cuando vaya a sentarse. Alterne los lados a medida que vaya trabajando.



Círculos (ritmo)

Extienda sus brazos a la altura de los hombros hacia los costados sin flexionarlos. Primero rote cada brazo haciendo círculos rápidos y pequeños, luego haga círculos grandes y lentos. Alterne la dirección de la rotación a medida que se vaya ejercitando.

Tijeras (ritmo)

Deje que sus brazos cuelguen derechos hacia abajo, y muévalos uno hacia adelante y otro para atrás siguiendo el ritmo del trote. Traiga los dos brazos al centro cuando se siente, para luego mover el otro brazo como tijera nuevamente. Vuelva al centro y continúe alternando los lados.

Balance, Ritmo y Comunicación



Transición en los conos (comunicación)

El hombro del jinete debe estar alineado con el cono cuando realiza la transición.



Girar sin riendas (comunicación)

Sin usar las riendas, trate de cabiarle la dirección al caballo señalando o usando el lenguaje del cuerpo para dirigirlo en el cambio de rumbo.

Vallas (comunicación)

El vallado le enseña como usar el peso del cuerpo para parar y que no dependa tanto de las riendas para hacerlo.

ner el movimiento y llevar su caballo directamente a la valla. Justo antes que su caballo pare, exhale profundamente a medida que se va hundiendo en la montura, levante su mano solo un poquito hacia arriba y para atrás, y diga whoooaaa despacio y calmadamente.

Después de cada parada deje que su caballo se tranquilice antes de hacerlo ir contra la valla, y asegúrese de alternar giros a la derecha y a la izquierda cuando da vuelta para ir contra la valla. Una vez que pudo parar suavemente al paso con muy poco o nada de contacto con las riendas, trate de parar primero al trote y luego recién trate al galope suave. La práctica asegurará que mejore los ejercicios. 🐾