

**Programa de Galopes de la Real  
Federación Hípica Española**



**Manual para Técnicos Deportivos  
Tomo 1º: Galopes Comunes**



**Autora: Elisa Moya**

# ÍNDICE

<b>1.- Manual de Galopes de la RFHE .....</b>	<b>7-21</b>
<b>2.- Evaluaciones : metodología y protocolos de evaluación .....</b>	<b>23-39</b>
<b>3.- Galope 1 .....</b>	<b>40-79</b>
<b>4.- Galope 2 .....</b>	<b>80-124</b>
<b>5.- Galope 3 .....</b>	<b>125-169</b>
<b>6.- Galope 4 .....</b>	<b>170-211</b>
<b>7.- Conocimientos y teórica G1-G4 .....</b>	<b>212-222</b>
<b>8.- Los Galopes; Modos de Evaluación G1-G4 .....</b>	<b>223-261</b>



# Los galopes

- ▶ Introducción a los galopes



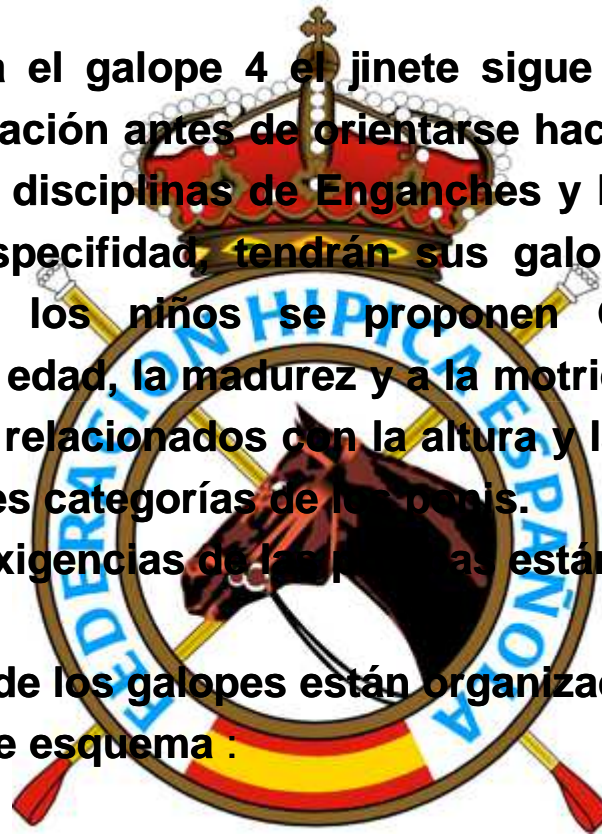
# INTRODUCCIÓN

La sociedad ha evolucionado, el deporte adquiere la dimensión de derecho, el reencuentro con la naturaleza constituye un objetivo en si mismo, el caballo mantiene su atractivo como animal que permite conjugar naturaleza y deporte, las disciplinas ecuestres se van multiplicando y el numero de jinetes va creciendo. A través del poni, los niños se inician en la práctica de la equitación en mejores condiciones de seguridad.

Los galopes a los que se refieren estos Manuales quieren responder al proceso evolutivo dentro de nuestro país presentándose como un elemento de formación del jinete cualquiera que sea su disciplina o su nivel técnico.

Por eso, hasta el galope 4 el jinete sigue una formación común de iniciación antes de orientarse hacia su disciplina excepto en las disciplinas de Enganches y Monta Western, que por su especificidad, tendrán sus galopes del 1 al 7 propios. Para los niños se proponen Galopes Ponis adaptados a la edad, la madurez y a la motricidad propia de estas edades, relacionados con la altura y las capacidades de las diferentes categorías de los ponis. Las alturas y exigencias de las pruebas están adaptadas.

Los manuales de los galopes están organizados de acuerdo con el siguiente esquema :



PONI	D.C.	SO.	CCE	RAID	HB	TRE C	DV	MW	ENG
G1	<b>TABLA DE GALOPES</b>							G1	G1
G2								G2	G2
G3								G3	G3
G4								G4	G4
OPC G4	OPC G4	OPC G4	OPC G4	OPC G4	OPC G4	OPC G4	OPC G4		
<b>IGUAL que los D.S.Y.C.</b>	G5	G5	G5	G5	G5	G5	G5	G5	G5
	G6	G6	G6	G6	G6	G6	G6	G6	G6
	G7	G7	G7	G7	G7	G7	G7	G7	G7



**Estos manuales tienen por objeto presentar de modo sencillo e innovador los galopes. Permiten fijar objetivos progresivos desde el galope 1 al galope 7.**

**En su elaboración se ha prestado mucha atención al conocimiento del comportamiento y del bienestar del caballo así como de los aspectos educativos, culturales y deportivos relativos a nuestra práctica deportiva.**

**Han sido elaborados como una herramienta dirigida a**

**Los profesores y técnicos.**

**Los jinetes**

**Y padres y propietarios de los caballos.**



Para cada GALOPE, un manual y en cada manual, 10 etapas técnicas :

Cada etapa técnica supone un objetivo.

Cuando el jinete es capaz de lograr el objetivo, la competencia esta adquirida.



### Etapa 6

	Lo que hago	Lo que importa
Trotar levantado	Trotar levantado con un collarin o sin el, solo o detras de otro jinete	Emplear el collarin para cuidar la boca del caballo
Buscar el equilibrio sobre los estribos	Trotar levantado y tratar de mantenerse en suspension sobre los estribos durante algunos trancos	Dinamismo para realizar los ejercicios
Adaptaciones Segun disciplinas	Especial atencion en las disciplinas	RAID- TREC MARCHAS SALTO -COMPLETO HB

Esta estructura permite a cada uno organizarse para progresar a su ritmo con objetivos precisos y fáciles de evaluar. Los objetivos no son jerarquizados, pueden efectuarse en cualquier orden dentro de cada galope.

**En el galope 4 el jinete sigue una formación común de iniciación antes de orientarse hacia una disciplina. Por eso del Galope 1 al Galope 4 se proponen adaptaciones para las diferentes disciplinas.**



***Atención esto no quiere decir que una ETAPA corresponda a una sesión***

**El número de sesiones necesarias para adquirir las competencias que corresponden a una etapa dependen del contenido de la etapa, del alumno y del caballo.**



## **Cuadernos o Libretas técnicas completan los Manuales de cada Galope.**

**En las libretas técnicas hay :**

- 1 - Fichas técnicas con los conocimientos de la técnica necesarios de cada etapa.**
- 2 - Fichas de didáctica explicar, como, y con que recursos pedagógicos deben aplicarse para lograr cada objetivo.**
- 3 - Algunas fichas de didáctica se adaptan para facilitar su comprensión. Son las fichas de didáctica adaptadas en función de los diferentes jinetes y amazonas a que se dirijan**



1 - Ficha técnica

2 - Ficha de didáctica

3 - Ficha de didáctica ilustrada

Obj. e. objetivos parciales	Ejercicios	Consejos
Percebir sus apoyos y su colocación para elevarse de la montura	Al paso o galope del collarín. Levantarse sobre los estribos, sentarse. Moverse sobre el caballo. Tocar diferentes partes del cuerpo manteniendo el equilibrio.	Buscar el equilibrio sobre los estribos. Colocar el tronco hacia adelante para levantarse sobre los estribos.
Relajar las articulaciones inferiores	Periodos al trote en la postura alta del trote levantado y en tándem para no tener dificultades de dirección.	Amortiguar las caídas del trote con todas las articulaciones inferiores. Buscar movilidad de esas articulaciones.
Percebir los dos tiempos del trote	Situaciones de trote, sentado o levantado sobre los estribos. Dejar que los jinetes encuentren solos la percepción de los dos tiempos del trote.	Percepción. ( cerrando los ojos si es necesario ). Interiorizar los tiempos del trote.
Sincronizar los movimientos del jinete y del caballo durante el trote	En tándem buscar el trote levantado, partiendo del trote sentado o de la postura alta.	Mantener el tronco estable. Mantener las pies en la vertical. No engancharse de las riendas.

1. percibir la importancia de la colocación para salir de la silla de los apoyos para mantener el equilibrio

2. Obtener el relajamiento de las articulaciones inferiores. Evitar las tensiones en el trote levantado

3. percibir los dos tiempos del trote

4. sincronización entre el movimiento del caballo y el del jinete

Al salir corporal del collarín. Levantarse sobre los estribos, sentarse. Moverse sobre el caballo. Tocar diferentes partes del cuerpo manteniendo equilibrio

Distorsión en la postura alta del trote levantado al trote tándem de un jinete de tándem al mantener el mal trote distorsión de dirección

Depende de la explotación de los dos tiempos del trote. Dejar que los jinetes encuentren solos la percepción de los dos tiempos del trote

En tándem buscar el trote levantado, partiendo del trote sentado o de la postura alta

Trote hacia adelante, tándem. Atajo de las cadenas

Buscar el equilibrio sobre los estribos

Percebir los dos tiempos del trote

En tándem buscar el trote levantado, partiendo del trote sentado o de la postura alta

Percibir sus apoyos y su colocación para separarse de la montura
Relajar las articulaciones inferiores
Percibir los dos tiempos del trote
Sincronizar el caballo y el jinete

Hay una ficha de didáctica par cada etapa de cada galope.  
 Esta ficha de didáctica N° 6 propone 4 objetivos.  
 El ultimo objetivo corresponde a lo que se pide en la ETAPA 6



Obj 1

Obj 2

Obj 3

Obj Final

Objetivos parciales

Objetivo de etapa

La ficha de didáctica permite diseñar paso a paso las competencias técnicas del jinete

Al paso cogerse del collarín. Levantarse sobre los estribos, sentarse. Moverse sobre el caballo. Tocar diferentes partes del cuerpo guardando equilibrio	Buscar su equilibrio sobre los estribos. Orientar el busto hacia adelante para levantarse sobre sus estribos.
Secuencias en la postura alta del trote levantado al trote detrás de un jefe de tanda para no tener dificultades de dirección	Amortiguar las sacudidas del trote con todas las articulaciones inferiores. Buscar movilidad de esas articulaciones.
Secuencias de trote, sentado o levantado sobre los estribos. Dejar que los jinetes encuentren solos la percepción de los dos tiempos del trote	Percepción. ( cerrar los ojos si es necesario ). Contar de manera individual para cada caballo
En tanda buscar el trote levantado, saliendo del trote sentado o de la postura alta	Mantener el tronco estable. Mantener los pies debajo. No engancharse de la boca

**Un ejercicio  
corresponde a  
cada objetivo**

## Ejercicios

**La ficha de didáctica  
propone ejercicios para  
adquirir paso a paso las  
competencias  
del jinete**



A cada ficha de didáctica pueden corresponder diferentes fichas ilustradas :

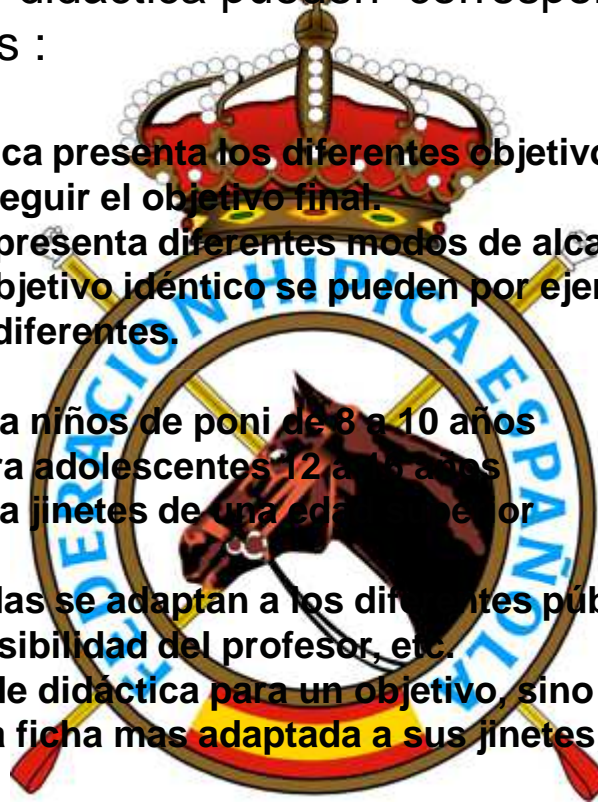
La ficha de didáctica presenta los diferentes objetivos que se necesitan superar para conseguir el objetivo final.

La ficha ilustrada presenta diferentes modos de alcanzar los objetivos. Para obtener un objetivo idéntico se pueden por ejemplo emplear 3 fichas ilustradas diferentes.

- una para niños de poni de 8 a 10 años
- Una para adolescentes 12 a 15 años
- una para jinetes de una edad superior

Las fichas ilustradas se adaptan a los diferentes pabellones públicos, cuadras, instalaciones, sensibilidad del profesor, etc.

No hay una ficha de didáctica para un objetivo, sino que cada uno puede imaginar y crear la ficha más adaptada a sus jinetes, sus caballos y su progresión.



Como complemento, en las últimas hojas de estos cuadernos o libretas que indican los conocimientos necesarios para cada galope, se incluyen las correspondientes a las evaluaciones en las cuales encontramos :

- 1 - Los protocolos de evaluación.
- 2 - La presentación de las fichas de evaluación, con sus correspondientes criterios de evaluación.



# Evaluaciones

- ▶ Metodología de evaluación
- ▶ Protocolos de evaluación

Como se ha visto en la Introducción de este manual, la filosofía de estos nuevos galopes consiste en ofrecer una progresión simple, estructurada y clara para los jinetes y los profesionales de la hípica.

También tiene como objetivo principal dar herramientas de formación a los profesionales.

Las evaluaciones son parte importante de estas herramientas.

Son simples, acreditan en función del nivel del jinete las competencias técnicas indispensables para poder pasar al nivel siguiente con buenas bases.



Antes de la evaluación, el profesor y el jinete conocen la ficha de evaluación, la metodología que se emplea y los puntos importantes en cada nivel de galope.

De ese modo pueden prepararse de manera óptima para el examen, conocen los contenidos exigidos y los criterios de evaluación.

El día de la evaluación el técnico rellena la ficha de puntuación y la devuelve al profesor, quien la enseñara al jinete.

Se apruebe o no, la prueba evalúa conceptos precisos y con transparencia.

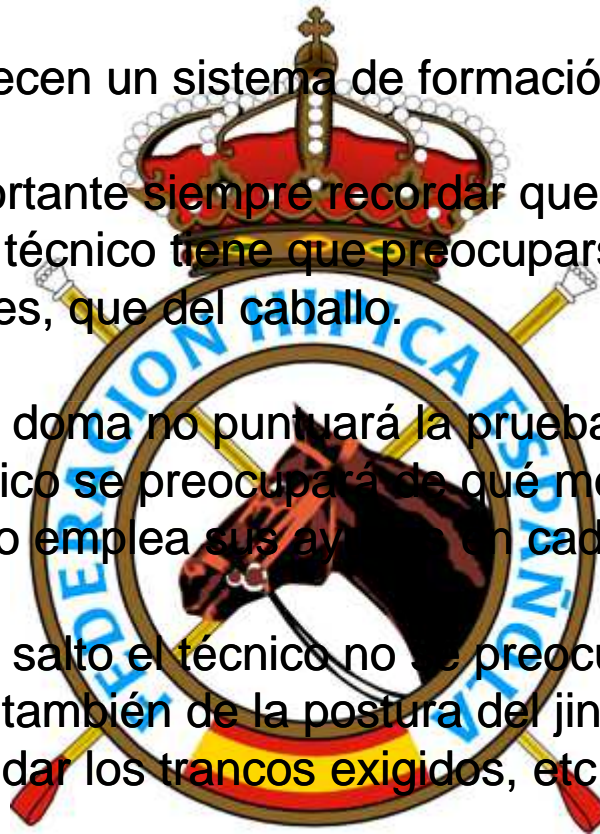


Los galopes ofrecen un sistema de formación del jinete.

Por eso es importante siempre recordar que en las evaluaciones el técnico tiene que preocuparse más del jinete y de sus acciones, que del caballo.

En la prueba de doma no puntuará la prueba como tal, no obstante el técnico se preocupará de qué modo va el jinete colocado y cómo emplea sus ayudas en cada ejercicio.

En la prueba de salto el técnico no se preocupará únicamente de los derribos, también de la postura del jinete, de su capacidad para dar los francos exigidos, etc.



Todo esto aparece en las hojas de evaluación. Las dificultades técnicas van creciendo en relación con el nivel de los galopes.

El técnico necesita emplear sus conocimientos técnicos sobre la disciplina para evaluar a los jinetes.

Una nota de sensibilidad de 1 a 10 permite modular la destreza y el tacto del jinete.

En los primeros galopes G1 a G4 se evalúan las etapas de iniciación del jinete, esta puntuación será indicativa para el jinete pero se aconseja que no sea eliminatoria.

En los galopes específicos esta puntuación aparece con más importancia



La presentación de todas las evaluaciones es idéntica y es la siguiente :

1 - Los protocolos de evaluación.

¿ De que manera se presenta la evaluación, qué tipo de prueba, cuantas pruebas y qué contenidos ?

2 - La metodología de evaluación.

Es la presentación de las fichas de evaluación con sus criterios de evaluación.

¿ Que puntuación, que criterios, cuáles son los resultados necesarios para superar una prueba ?





En las evaluaciones, se emplean dos sistemas de puntuación :

1 - La puntuación binaria :

1 / 0

si / no

Aprobado / Suspenso

Excepto para la evaluación de los recorridos de salto en los que se contabilizan las penalizaciones.

2 - La puntuación «clásica» empleada es:

- la escala de 1 a 10 .

- un escala de 1 a 20 para los cuidados y manejo del caballo



Un ejemplo de puntuación:

	Trabajo al trote	Transiciones	Trabajo al galope	Total presentación
Posición del jinete (equilibrio)	1/0	1/0	1/0	3
Regularidad de los aires	1/0	1/0	1/0	2
Total sensibilidad =	7/10	Total presentación =		5
Aprobado si : Total sensibilidad = 6 / 10 . Total presentación = 4 o mas				
Aprobado	SI	NO		

Al final de cada ficha de evaluación están indicadas las exigencias para aprobar la prueba.

Se añade una nota de sensibilidad sobre / 10 que corresponde al « tacto ecuestre » del jinete.

Total sensibilidad =	<b>6</b> /10	Total presentación =	<b>5</b>
Aprobado si : Total sensibilidad = 6 / 10 . Total presentación = 4 o mas			
Aprobado	<b>SI</b>		NO

Como en doma, las hojas de evaluación permiten al jinete ser consciente de su nivel y comprender su evaluación.

Para la evaluación del salto se contabiliza únicamente una penalidad por fase, aunque se puedan anotar todas las que se produzcan con el fin de informar al jinete. :

	Zona de aproximación	Salto	Técnica individual			Total penalizaciones
			Delante	Detrás	Estabilidad	
<b>Circulo 1</b>						
<b>fase 1</b>						
<b>fase 2</b>	X	X		X		1
<b>fase 3</b>			X			1
<b>fase 4</b>					X	1
<b>fase 5</b>						
<b>Circulo 2</b>						
Total sensibilidad =			5 /10	Total penalizaciones =		3
Aprobado si : 3 penalizaciones o menos y Sensibilidad = 5 /10						
Aprobado		SI			NO	

Por ejemplo si nos fijamos en la ficha de evaluación de este jinete puedo ver que ha hecho una falta al llegar al salto N° 2 (en trocado o al trote), en el salto N° 3 se ha adelantado, y en el salto 4 ha tenido un problema de estabilidad.

Esto permite al jinete comprobar como evoluciona su técnica y comprender que acabar el recorrido sin derribar no es lo único importante.

Por eso es indispensable que el jinete o el profesor conozca cuales han sido sus resultados después de la prueba.



Cuando en el examen se determina una altura al menos el 50% de los obstáculos del recorrido deben tenerla. Cuando un jinete no apruebe la totalidad del examen, las pruebas de equitación a caballo que se superen, pueden conservarlas para una siguiente convocatoria. Si en esta nueva convocatoria se aprobase, entonces obtiene el galope, lógicamente si la prueba de manejo y conocimientos también se aprobó.

En todas las pruebas de evaluación en las que hay recorridos de salto, las distancias y alturas que se proponen permiten realizar el examen con caballos de feria o club.

Son las exigencias mínimas obligatorias para superar los exámenes.

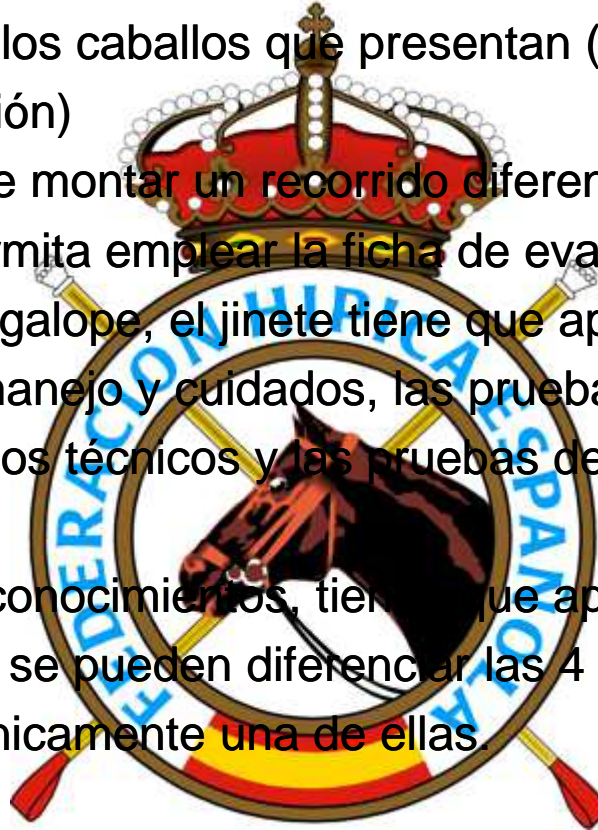


Los profesores pueden montar otros recorridos y adaptar las distancias a los caballos que presentan (Ponis o Caballos de competición)

El profesor puede montar un recorrido diferente siempre que éste que permita emplear la ficha de evaluación correcto.

Para aprobar un galope, el jinete tiene que aprobar :  
las pruebas de manejo y cuidados, las pruebas de  
Conocimientos técnicos y las pruebas de equitación a  
caballo

Las pruebas de conocimientos, tienen que aprobarse en su totalidad, no se pueden diferenciar las 4 partes y conservar únicamente una de ellas.



## **EVALUACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS Y MANEJO**

La evaluación de la práctica, de los conocimientos y manejo, y la evaluación de la parte teórica se presenta con fichas de evaluación con una puntuación en una escala de 0 a 20.

Es importante que la parte práctica se haga realmente de manera práctica:.

El jinete tiene que «Saber hacer», y no explicar como se hace

**ESTE MANUAL NO SE DESARROLLAN LOS CONTENIDOS  
ESPECÍFICOS DE ESTA PARTE. NO DE UTILIZARSE  
CUALQUIER PUBLICACIÓN EXISTENTE**





Aquí también la ficha desempeña un papel de formación y permite al jinete comprender cual es el dominio que tiene mas flojo o mas fuerte.

	Lo que se	Lo que hago	
Entorno del caballo	/ 5	/ 10	
Cuidados y conocimientos en hipología	/5	/ 10	
Teoría	/ 5		
Entorno del jinete	/5		
<b>TOTAL</b>	<b>/ 20</b>	<b>/ 20</b>	
<b>Aprobado si :</b>	<b>Total « Lo que se » = 10 / 20</b>		
	<b>Total « lo que SE ME PIDE » = 10 / 20</b>		

Al final de cada Galope se recogen las correspondientes fichas de evaluación, y los contenidos que le corresponden.

De igual modo cada Manual de Galope puede organizarse intercalando las Fichas Técnicas y Didácticas detrás de cada una de las Fichas de Etapa, de forma que puedan cumplirse de forma continua los objetivos, las realizaciones técnicas y los modos didácticos correspondientes



# Galope 1

Construir el galope 1 en 10 etapas”

- Fichas Técnicas
- Fichas Didácticas

<b>Etapa 1</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Llevar el caballo del diestro</b>	Llevar el caballo del diestro por una línea recta	Emplazamiento del jinete : - para no molestar al caballo - para preservar su propia seguridad  La posición para controlar el caballo
<b>Dirigirle sobre un trazado determinado</b>	Llevarle a la mano al paso por un slalom de 3 conos  Pararse y pasar las riendas por encima del cuello	Actuar y ceder para empujar las espaldas Precaución con los ojos del caballo al pasar las riendas por encima del cuello
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>TREC TODAS DISCIPLINAS</b>

Galope 1	Etapa 1
Titulo	Llevar al caballo del diestro
Objetivo	Permite desplazarse con un caballo con seguridad sin ir montado
Definición	
Puntos claves	Dar confianza al principiante, conocer el emplazamiento del jinete, desplazar al caballo accionando las espaldas
Explicación	<p>Para llevar al caballo del diestro el jinete debe saber:</p> <p>1 - Coger las riendas y situarse cerca del caballo en la parada El jinete esta cerca del caballo a altura de su espalda y mirando en la dirección de la marcha.</p> <p>2 - Desplazarse con el caballo: Para iniciar la marcha del caballo se queda el jinete a altura de la espalda y no tira de la boca para que se mueva, pero le incita a mover las espaldas. Estas acciones son discontinuas. En cuanto el caballo inicia el movimiento se para la acción, acompañando al caballo en su desplazamiento.</p>

<b>G1.1 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Llevar al caballo del diestro</b>	A pie, coger las riendas y situarse a la altura de la espalda	La mano derecha coge las riendas, cerca de la boca. Coge el sobrante de las riendas en la otra mano
<b>A pie, andar en línea recta y pararse</b>	A pie, andar en línea recta sobre la pista a mano izquierda. Efectuar giros y paradas sobre la línea central	Situarse a altura de la espalda sin preceder al caballo y sin dejarle pasar delante
<b>A pie, girar hacia la derecha, girar hacia la izquierda</b>	A pie, girar cerca de los conos o las barras de tranqueo sin perder la posición con respecto al caballo, al girar a mano derecha e izquierda	Para girar a mano derecha, no pasar delante del caballo y impulsar desde sus espaldas. A mano izquierda, acercar las espaldas hacia el interior de la curva quedándose siempre a la altura de la espalda
<b>A pie, realizar un recorrido con líneas rectas o curvas</b>	A pie, realizar un recorrido tipo slalom con líneas rectas y paradas obligatorias	Las acciones desde la espalda se realizaran de manera discontinua. Quedarse siempre a altura de la espalda del caballo

<b>Etapa 2</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Montar</b>	Subirse al caballo sin que se salga de una zona determinada  Aplicar las normas de seguridad	Subirse sin molestar al caballo  Cuidar de la boca y del dorso del caballo
<b>Desmontar</b>	Bajar del caballo con seguridad	Preservar la boca y el dorso del caballo Preservar la seguridad
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>TODAS DISCIPLINAS</b>

<b>Galope 1</b>	<b>Etapa 2</b>
<b>Título</b>	Montar - Desmontar
<b>Objetivo Definición</b>	Subir y bajar del caballo con especial atención a la seguridad del jinete. Preservar el dorso y la boca del caballo
<b>Puntos claves</b>	Autonomía y seguridad, cuidar el dorso del caballo Una mano en la silla, otra en la crin para que no gire la silla . Al desmontar es imperativo descalzar los 2 estribos antes de iniciar el ejercicio.
<b>Explicación</b>	<p><b>MONTAR :</b></p> <p>1 - Comprobar la cincha, ajustar las riendas en la mano izquierda y coger la crin al mismo tiempo. Rienda derecha ligeramente mas corta ( atención a la posibilidad de pisotón en caso de desplazamiento del caballo).</p> <p>2 - Calzar el pie en el estribo izquierdo: mirando hacia atrás, y girar hacia el caballo.</p> <p>3 - Sujetarse al borren trasero, empujar con la pierna derecha, emplear los brazos para levantarse sobre el estribo.</p> <p>4 - Colocarse suavemente sobre la montura sin tocar la grupa al pasar la pierna por encima, Calzar el otro estribo .</p> <p><b>DESMONTAR :</b></p> <p>1 - Ajustar las riendas, descalzar los 2 estribos, inclinar el busto hacia delante y pasar la pierna por encima de la grupa, dejarse caer lentamente hasta el suelo por el lado izquierdo.</p>



<b>G1.2 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Montar y ajustar las riendas</b>	Individualmente: Estando pie a tierra, pasar y ajustar las riendas	El emplazamiento del jinete. Realizar los diferentes ejercicios. Una mano a la crin, la otra en el borren trasero.
<b>Desmontar y montar</b>	Individualmente : desmontar y montar Soltar los dos estribos antes de bajar	Hacer los diferentes ejercicios, Siempre con seguridad descalzar los dos estribos.
<b>Montado, recorrer al paso el mismo recorrido que se hizo llevando el caballo del diestro</b>	Montado, girar donde están los conos o las barras de tranqueo. Señalar zonas para marcar paradas. El circuito esta señalizado	Para girar, abrir la mano del lado hacia el cual quiero girar sin tirar de las riendas Para marcar la parada enderezar el tronco y tensar las riendas.
<b>Enlazar: montar, seguir el recorrido señalado, desmontar</b>	Enlazar el recorrido, señalar la zona de parada en donde se monta y se desmonta. Si va bien poner 2 recorridos en paralelo y añadir velocidad	Atención a efectuar los ejercicios para montar y desmontar manteniendo la seguridad aunque se haga con velocidad.

<b>Etapa 3</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Marchar al paso</b>	Partir al paso de manera individual	Tener en cuenta la evolución de los otros caballos y jinetes
<b>Pararse</b>	Parar en una zona determinada	Cuidado para no dañar la boca del caballo. Comprender lo que quiere decir « ceder »
<b>Coger las riendas de manera adecuada</b>	Parado y andando, coger y soltar las riendas	La rienda se coge de abajo hacia arriba El pulgar aprieta sobre la rienda
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>	Las riendas en vaquera Las riendas en horse-ball	<b>DOMA VAQUERA HORSE- BALL Y OTRAS DISCIPLINAS</b>

<b>Galope 1</b>	<b>Etapa 3</b>
<b>Título</b>	Partir al paso. Pararse
<b>Objetivo</b>	Provocar y controlar el movimiento.
<b>Definición</b>	
<b>Puntos claves</b>	Las piernas y el asiento provocan el movimiento, las manos y el tronco permiten frenar al caballo. Actuar - ceder - resistir
<b>Explicación</b>	<p>El jinete se comunica con el caballo a través de las ayudas.</p> <p>Provocar el movimiento es crear impulsión. La impulsión es el deseo que tiene el caballo de ir hacia delante. Puede ser natural o adquirida.</p> <p>Las ayudas que el jinete emplea son las piernas, que intervienen por una presión simultánea de las pantorrillas. Las manos, a través de las riendas, y el asiento que acompaña el movimiento del caballo.</p> <p>Para parar o reducir la velocidad, el jinete endereza su tronco y resiste con sus manos.</p> <p>Actúa cuando pide algo, cede cuando obtiene el resultado, resiste o insiste cuando no tiene el resultado que deseaba.</p> <p>Comunicar con el caballo es crear un código. Para una buena comunicación, el caballo necesita que el jinete sea claro y evite contradicciones.</p> <p>Por eso se dice : «manos sin piernas y piernas sin manos»</p>

G1.3 Objetivos parciales	Ejercicios	Consejos
<b>Provocar el movimiento</b>	En un espacio determinado, desplazarse de manera individual teniendo en cuenta a los otros jinetes (o en tanda en función de los caballos)	Mirar hacia delante. Emplear las piernas y la fusta si es necesario. Emplear las piernas sin mover las manos.
<b>Pararse y partir al paso</b>	Marcar paradas a voluntad fuera de la pista para no molestar, girar a lo ancho y pararse.	Detener sus acciones en cuanto se obtiene la salida. Dejar las piernas relajadas cuando se pide la parada.
<b>Andar al paso mas rápido y más lento</b>	En las zonas señalizadas marchar lo mas rápido posible, lo mas lento posible	Actuar- ceder - resistir No agitarse de manera desordenada Conservar las manos bajas
<b>Enlazar las diferentes etapas</b>	Efectuar un recorrido enlazando todos los ejercicios que preceden	Acabar cada ejercicio antes de pasar al siguiente. Ser eficaz

<b>Etapa 4</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Conducir al paso manteniendo una colocación correcta</b>	<p>Dirigir al caballo sobre un circuito que comprende líneas rectas y cambios de dirección</p> <p>Mantener la impulsión durante el trazado</p> <p>Mantener los hombros ligeramente retrasados, las caderas colocadas</p>	<p>Cuidar la boca del caballo</p> <p>Ser preciso en las acciones para que el caballo comprenda</p> <p>Conducir sobre el itinerario elegido</p>
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>TODAS DISCIPLINAS</b>

<b>Galope 1</b>	<b>Etapa 4</b>
<b>Título</b>	Postura y colocación del jinete al paso
<b>Objetivo</b>	Adoptar una postura que permita montado a caballo emplear las ayudas correctas. Tener una actitud útil y eficaz
<b>Definición</b>	
<b>Puntos claves</b>	El jinete se sienta cerca del borren delantero, el peso repartido de manera igual en las caderas, el tronco vertical con los hombros ligeramente atrasados.
<b>Explicación</b>	<p>Para emplear las ayudas oportunas y tener autonomía a caballo el jinete tiene que adaptarse a los movimientos del dorso del caballo.</p> <p>Tres elementos son importantes :</p> <p>1 - la colocación general del jinete Las caderas correctamente equilibradas en la montura, los hombros ligeramente atrasados .</p> <p>2 - El acompañamiento del jinete( asiento). Es la capacidad que tiene para seguir los movimiento del dorso del caballo con la flexibilidad de su pelvis</p> <p>3 - La relajación</p> <p>El jinete no puede realizar las dos etapas precedentes si no esta relajado. Para relajarse tiene que estar confiado.</p>

<b>G1.4 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Enlazar un recorrido señalado</b>	En un espacio determinado, desplazarse de manera individual (o en tanda en función de los caballos)	Mantener la impulsión. Conservar los hombros ligeramente atrasados. Mantener las manos bajas cuando se emplean las piernas.
<b>Pararse y partir al paso a voluntad</b>	Marcar paradas a voluntad fuera de la pista para no molestar, doblar a lo ancho y pararse.	Enderezar el tronco para marcar la parada, mantener las piernas relajadas en la parada, los hombros ligeramente atrasados y las manos bajas en la partida
<b>Buscar equilibrio sobre sus estribos</b>	En zonas señalizadas equilibrio al paso sobre los estribos. (inicio del trabajo en suspensión)	No engancharse de las riendas No caerse sobre el dorso del caballo.
<b>Enlazar los diferentes ejercicios</b>	Efectuar un recorrido enlazando a todos los ejercicios que preceden.	En busca de eficacia Atento a su postura Atento a las acciones «parásitas»

<b>Etapa 5</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Marchar al paso acompañando el movimiento</b>	Al paso sin los estribos, calzar los estribos, soltar los estribos,	Relajarse Emplear ejercicios de calentamiento
<b>Pasar del paso al trote sentado, del trote sentado al paso</b>	Efectuar varias transiciones del paso al trote sentado y viceversa. Cuidar la boca del caballo, fijando las manos en el collarín	Seguir los movimientos del caballo ceder cuando el caballo responde a la indicación
<b>Mantener el equilibrio y orientación en las diferentes situaciones</b>	Mantener las espaldas ligeramente por detrás de las caderas durante los diferentes ejercicios	Si hay desequilibrio, caer al paso
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>TODAS DISCIPLINAS</b>



<b>Galope 1</b>	<b>Etapa 5</b>
<b>Título</b>	Descubrir el trote
<b>Objetivo</b>	El trote es un aire saltado, simétrico y de dos tiempos iguales. EL caballo se mueve por bípedos diagonales
<b>Definición</b>	
<b>Puntos claves</b>	Las caderas correctamente colocadas en la silla y los hombros ligeramente atrasados, el jinete relajado para acompañar todos los movimientos del caballo.
<b>Explicación</b>	<p>Para seguir las «sacudidas» del trote el jinete tiene que adaptarse y seguir los movimientos del dorso del caballo.</p> <p>Para eso tiene que :</p> <p>1 - colocarse Caderas correctamente colocadas en la montura, los hombros ligeramente atrasados</p> <p>2 - acompañar ( asiento) Seguir y acompañar el movimiento del dorso del caballo con los movimientos de la pelvis.</p> <p>3 - Relajarse Dejar las piernas caer de forma natural</p>

<b>G1.5 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Mantener el paso, eficacia en las paradas y en las salidas</b>	En Zonas señalizadas marchar al paso, marcar paradas, partir al paso a voluntad	<p>Buscar eficacia Verificación de actuar - ceder- resistir Explicar el empleo de la fusta si es necesario</p>
<b>Provocar algunos trancos de trote</b>	En tanda, se facilita la salida al trote. Secuencias de trote muy cortas	<p>Coger el collarín con la mano interior La mano exterior separada hacia la pista mantiene al caballo sobre la pista</p>
<b>Colocación al trote sentado</b>	Coger el collarín. Dejar caer el otro brazo de forma natural Soltar el collarín unos trancos	<p>Atrasar las espaldas unos trancos si es necesario para colocar las caderas. Relajarse</p>
<b>Colocarse al trote tras secuencias de paso</b>	Alternar secuencias de paso y de trote Acortar y alargar los tiempos de trote	<p>Emplear el collarín para posicionarse en la montura. Anticipar su postura antes de cada salida al trote Relajarse</p>

<b>Etapa 6</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Trotar levantado</b>	Trotar levantado con un collarín o sin el, solo o detrás de otro jinete	Emplear el collarín para no dañar la boca del caballo
<b>Buscar el equilibrio sobre los estribos</b>	Trotar levantado y tratar de mantenerse en suspensión sobre los estribos durante algunos trancos	Dinamismo para realizar los ejercicios
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>	Especial atención en las disciplinas	<b>RAID- TREC MARCHAS, HB SALTO -COMPLETO</b>

<b>Galope 1</b>	<b>Etapa 6</b>
<b>Título</b>	Descubrir el trote levantado
<b>Objetivo</b>	Al trote levantado el jinete se levanta un tiempo de cada dos. Es mas cómodo para el jinete. Trotar levantado descansa el dorso del jinete y también del caballo. Por eso se emplea para montar por el campo y para trabajar a los potros.
<b>Definición</b>	
<b>Puntos claves</b>	Tronco colocado ligeramente hacia adelante.
<b>Explicación</b>	<p>Para trotar levantado, el jinete tiene que levantarse de la montura un tiempo si un tiempo no. Para eso el jinete debe :</p> <p>1 - colocar el tronco ligeramente hacia adelante para poder levantarse de la montura y conservar los talones en la vertical de las caderas.</p> <p>2 - asociar los dos tiempos del trote con la elevación del asiento sobre la montura, en tiempos alternos</p>

<b>G1.6 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Percibir sus apoyos y su colocación para elevarse de la montura</b>	Al paso cogerse del collarín. Levantarse sobre los estribos, sentarse. Moverse sobre el caballo. Tocar diferentes partes del cuerpo manteniendo el equilibrio	Buscar el equilibrio sobre los estribos. Colocar el tronco hacia adelante para levantarse sobre los estribos.
<b>Relajar las articulaciones inferiores</b>	Periodos al trote en la postura alta del trote levantado y en tanda para no tener dificultades de dirección	Amortiguar las sacudidas del trote con todas las articulaciones inferiores. Buscar la elasticidad de esas articulaciones.
<b>Percibir los dos tiempos del trote</b>	Secuencias de trote, sentado o levantado sobre los estribos. Dejar que los jinetes encuentren solos la percepción de los dos tiempos del trote	Percepción. ( cerrando los ojos si es necesario ). Interiorizar los tiempos del trote
<b>Sincronizar los movimientos del jinete y del caballo durante el trote</b>	En tanda buscar el trote levantado, partiendo del trote sentado o de la postura alta	Mantener el tronco estable. Mantener los pies en la vertical. No engancharse de las riendas

**1 Percibir la importancia de :**  
@ la colocación para levantarse de la montura  
@ De sus apoyos para mantenerse en equilibrio

**2 Obtener la relajación de las articulaciones inferiores. Evitar las piernas tensas al trote levantado**

**3 Percibir los dos tiempos del trote**

**4 Sincronización entre el movimiento del caballo y el del jinete**



**Al paso cogerse del collarín. Levantarse sobre los estribos, sentarse. Moverse sobre el caballo. Tocar diferentes partes del cuerpo guardando el equilibrio**

**Periodos al trote en la postura alta del trote levantado detrás de un jefe de tanda para no tener dificultades de dirección**

**Después de la explicación de los dos tiempos del trote. Dejar que los jinetes encuentren solos la percepción de los dos tiempos del trote**

**En tanda buscar el trote levantado, saliendo del trote sentado o de la postura alta**

Tronco hacia adelante, talones debajo de las caderas

Buscar el equilibrio sobre los estribos

Percibir los dos tiempos del trote

<b>Etapa 7</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Relajarse al trote sentado</b>	<p>Trotar sentado  Soltar los estribos y seguir al trote  Mantenerse relajado en la montura  Caer al paso</p>	<p>Tomar conciencia de su propia tonicidad, de su relajación</p> <p>Emplear y conocer ejercicios de calentamiento para relajarse y colocarse sobre la montura</p>
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>TODAS DISCIPLINAS</b>

<b>Galope 1</b>	<b>Etapa 7</b>
<b>Título</b>	El trote sentado
<b>Objetivo</b>	Al trote sentado el jinete absorbe los impactos del trote con su asiento. El trote sentado se emplea en doma para trabajar a los caballos
<b>Definición</b>	
<b>Puntos claves</b>	Relajación para facilitar la movilidad de la pelvis y mantener la colocación general del jinete (asiento)
<b>Explicación</b>	<p>Para trotar sentado el jinete tiene que absorber los movimientos del dorso del caballo</p> <p>Para eso tiene que :</p> <p>1 - colocarse Caderas correctamente colocadas en la montura, los hombros ligeramente atrasados</p> <p>2 - acompañar acompañar el movimiento del dorso del caballo con los riñones</p> <p>3 - Relajarse Dejar las piernas caer de forma natural</p> <p>Ir tranquilo y confiado favorece la relajación</p>



<b>G1.7 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Obtener relajación y confianza al paso</b>	Calzar y descalzar los estribos Poner las dos piernas delante de los faldones de la montura	Sentir el paso «Escuchar» su secuencia El peso repartido de manera equilibrada sobre las caderas
<b>Colocar el asiento en secuencias breves de trote</b>	Coger el collarín. Poner las dos piernas delante de los faldones de la montura para conseguir el equilibrio sin intervención de la pierna Acompañar el movimiento	Coger el collarín para sentarse y atrasar ligeramente los hombros para conservar el asiento
<b>Objetivo precedente con las piernas relajadas</b>	Notar los apoyos de los isquiones sobre la montura Dejar caer las piernas de manera natural sin emplearlas para mantenerse o engancharse al caballo Caer al paso en cuanto se pierda el equilibrio	Coger el collarín. Evitar echar el tronco hacia delante cuando se dejen caer naturalmente las piernas
<b>Secuencias mas largas y frecuentes de trote</b>	Al trote con y sin estribos Alternar paso y trote. Fases de descanso	Notar la diferencia de apoyos en la montura con o sin estribos

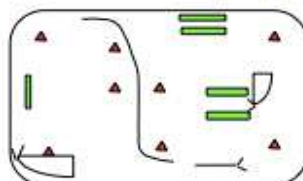
<b>Etapa 8</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Partir al galope y galopar algunos trancos</b>	Partir al galope desde el paso o el trote	Seguir el movimiento del dorso del caballo
		Cuidar la boca del caballo
<b>Descubrir su equilibrio sentado al galope</b>	Mantenerse al galope al menos 20 metros	Dinamismo para realizar los ejercicios
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>TODAS DISCIPLINAS</b>

<b>Galope 1</b>	<b>Etapa 8</b>
<b>Título</b>	Descubrir el galope. Galopar algunos trancos
<b>Objetivo</b>	El galope es un aire saltado, asimétrico, y de tres tiempos iguales mas un tiempo de suspensión. El caballo galopa a mano derecha o a mano izquierda
<b>Definición</b>	
<b>Puntos claves</b>	Emplear las piernas para solicitar la salida al galope. Atrasar un poco los hombros para mantener el asiento correctamente colocado y acompañar el tranco de galope
<b>Explicación</b>	<p>Para salir al galope el jinete debe :</p> <p>1 - Si sale a partir del paso a mano izquierda ( en función de los caballos) Separar la mano derecha hacia el exterior de la pista para conservar al caballo sobre la misma, atrasar la pierna derecha y provocar el movimiento presionando las dos pantorrillas.</p> <p>2 - Si sale a partir del trote a mano izquierda Separar la mano derecha hacia el exterior de la pista para conservar al caballo sobre la misma, aprovechar de una esquina para emplear las dos piernas y provocar el galope</p> <p>En la mano izquierda tiene el collarín y la rienda izquierda para ayudarle a atrasar un poco sus hombros y colocar sus caderas.</p>

<b>G1.8 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Movilizar caballos y jinetes</b>	En zonas señalizadas, paso, trote, parada Favorecer trabajo individual	Energía Precisión en la manera de pedir las cosas al caballo
<b>Proponer situaciones que provocan el galope</b>	Organizar trabajos para favorecer autonomía Crear sistemas de trabajo y dejar a los jinetes autónomos en el sistema	Respetar las reglas de funcionamiento de los trabajos
<b>Salir al galope en situaciones cómodas y con calma</b>	Desde la parada, partir al trote, en la zona indicada y en la curva al galope Preparar una zona para la transición al trote y al paso	Respetar las reglas de circulación
<b>Buscar su equilibrio al galope</b>	Repetir unas cuantas veces las situaciones de galope hasta que los jinetes galopen con soltura	Conservar una mano en el collarín Separar la otra hacia el exterior de la pista

### Galopar por primera vez.

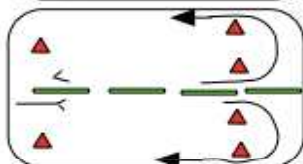
**1** Reactividad jinetes y caballos



Señalar y organizar el entorno. Andar al paso, pararse, en zonas señaladas

Privilegiar acción.  
Favorecer autonomía  
Energía

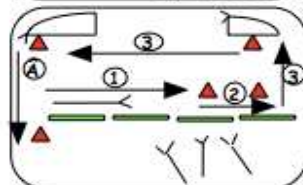
**2** Preparación de situaciones que provocan el galope



Organizar talleres para dar autonomía a los jinetes

Instalar a los jinetes y los caballos en los laboratorios dar autonomía para que se muevan

**3** Partir al galope con calma y de manera cómoda



Instalar el circuito :  
1- Partir al trote levantado  
2- Pasar al paso o no  
3- Salir al galope  
4- Volver al trote y al paso

Según los caballos salida del trote o del paso  
Privilegiar eficacia

**4** Equilibrarse al galope



En la zona de galope una mano en el collarín la otra separada hacia la vaya para quedarse sobre la pista

Tras haber pasado unas cuantas veces para obtener eficacia, buscar equilibrio  
Hombros ligeramente atrasados, coger el collarín para sentarse de manera correcta en la silla

<b>Etapa 9</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Galopar sentado</b>	Galopar sentado sosteniéndose con un collarín	Acompañar al movimiento del caballo  Auto- evaluarse
	Al galope, soltar una mano	Tener la capacidad de escoger el momento adecuado para hacerlo
	Galopando, soltar los estribos	Confianza
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>TODAS DISCIPLINAS</b>

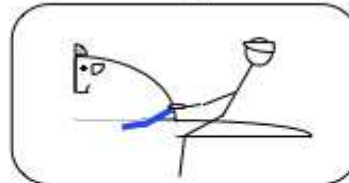
<b>Galope 1</b>	<b>Etapa 9</b>
<b>Título</b>	Galopar sentado
<b>Objetivo</b>	El galope es un aire saltado, asimétrico, y de tres tiempos iguales mas un tiempo de suspensión. El caballo galopa a mano derecha o a mano izquierda. Galopar sentado facilita el empleo de las ayudas.
<b>Definición</b>	
<b>Puntos claves</b>	Conservar el collarín en la mano para atrasar un poco los hombros, para mantener el asiento correctamente colocado y acompañar el tranco de galope
<b>Explicación</b>	<p>Para galopar sentado es necesario :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - colocarse : tronco y caderas</li> <li>2 - conservar la piernas relajadas para quedarse sentado sobre los isquiones y no apoyado sobre los estribos lo que impide al jinete sentarse</li> <li>3 - acompañar el movimiento del galope</li> </ol>

<b>G1.9 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Relajar y colocar a los jinetes al paso y al trote</b>	Al paso y al trote movilizar los jinetes con ejercicios que les obligan a moverse sobre el caballo	Evitar engancharse con las piernas Disociar la parte alta y baja del cuerpo (tronco - piernas)
<b>Colocar los jinetes al galope</b>	Galopar con los estribos sin problemas de dirección	Coger el collarín, mantener el tronco colocado.
<b>Relajar y colocar a los jinetes al galope</b>	Galopar con los estribos. teniendo el collarín. Dejar caer naturalmente un brazo relajando el hombro y el otro. Descalzar un estribo o los dos si la estabilidad del jinete lo permite	Coger el collarín para estabilizarse No apoyarse sobre los estribos
<b>Jinetes activos para acompañar al dorso del caballo durante el galope</b>	Soltar al collarín y provocar y acompañar al movimiento del galope.	Quedarse centrado en su silla Acompañar el galope con su asiento.



## Mejorar el equilibrio al galope

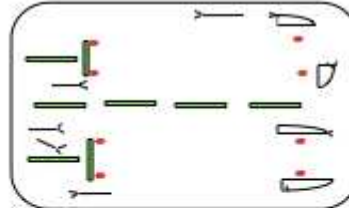
**1** Mantener el tronco colocado al galope en línea recta



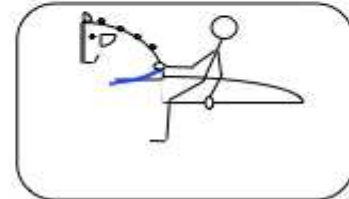
**2** Mantener las caderas pegadas a la montura galopando en línea recta



**3** Mantener las caderas pegadas a la montura galopando sin enderezar las espaldas



**4** Mantener la colocación y la relajación movilizándolo partes del cuerpo



<b>Etapa 10</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Eficacia y autonomía</b>  <b>Escoger 4 ejercicios sobre 6</b>	Subir al caballo sin que se mueva	Auto- evaluarse  Escoger los ejercicios que me corresponden  Destreza  Dinamismo
	En línea recta, el paso mas rápido posible sin andar al trote (20 m)	
	Trotar sentado 20 m y marcar una parada de 10 s	
	Galopar sin estribos	
	Trotar levantado sin necesitar al collarín	
	Trotar en suspensión por lo menos 20 m	
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>TODAS DISCIPLINAS</b>

<b>Galope 1</b>	<b>Etapa 10</b>
<b>Título</b>	Energía y eficacia
<b>Objetivo</b>	Comprobar la progresión de los jinetes. Favorecer el trabajo individual.
<b>Definición</b>	Dar importancia a la energía y la determinación
<b>Puntos claves</b>	Energía, decisión y voluntad
<b>Explicación</b>	<p>Para ser eficaz a caballo se necesita :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - tener precisión y no contradecirse cuando se pide algo al caballo Actuar - Ceder - resistir ( Acuerdo de las ayudas )</li> <li>2 - Finalizar el ejercicio que se ha empezado</li> <li>3 - tener exigencia sobre el resultado que se busca ( pararse en un sitio indicado, en una zona señalizada, etc)</li> </ol> <p>El nivel de eficacia también depende del caballo que se monta, es necesario autoevaluarse en relación con el caballo que se monta.</p>

<b>G1.10 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Montar y desmontar</b>	En una zona señalizada	Respetar los diferentes ejercicios y las normas de seguridad para montar y desmontar
<b>Trote levantado Trote sentado Trote en equilibrio</b>	En una zona señalizada	Respetar todas las zonas y las distancias
<b>Recorrer individualmente un circuito señalizado</b>	En un circuito simple, al paso y al trote	Respetar todas las obligaciones del circuito
<b>Galopar</b>	Soltar el collarín unos trancos, soltar los estribos	Preparación de la salida al galope. Estabilizarse antes de soltar el collarín o los estribos

	<b>Evaluación galope 1</b>	1	0	Observaciones		
1	Llevar el caballo del diestro, dirigirle TREC – Todas Disciplinas					
2	Montar, desmontar TD					
3	Paso, parada. Forma de coger la riendas TD- DOMA VAQUERA- HORSE- BALL					
4	Colocación del jinete y conducción al paso. TD					
5	Paso- trote- paso. Mantener equilibrio sentado. TD					
Total 1 =		/5				

	<b>Evaluación galope 1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>Observaciones</b>
<b>6</b>	Trote levantado Trote en suspensión <b>RAID- TREC- MARCHAS – SALTO – COMPLETO- HB</b>			
<b>7</b>	Trote sentado TD			
<b>8</b>	Galopar unos trancos TD			
<b>9</b>	Galope sentado TD			
<b>10</b>	Autonomía TD			
	Total 2 =	/ 5		Total 1 + total 2 = /10
				9 / 10 = G1 aprobado

Galope 1 - Conocimientos		
	Lo que se	Lo que hago
Entorno del caballo	<p>Generalidades sobre modos de vida de los caballos.</p> <p>En box, en cuadra corrida, en paddock, en el prado, etc</p>	<p>Acercarse al caballo. Ponerle la cabezada de cuadra, atarlo.</p> <p>Efectuar una limpieza básica.</p> <p>Limpiar los cascos.</p> <p>Conducir al caballo del diestro con la cabezada de trabajo.</p>
Cuidados y conocimientos en hipología	<p>Partes principales del cuerpo (El exterior )</p> <p>Las capas.</p> <p>Los instrumentos de limpieza</p>	<p>Desembridar, desensillar.</p> <p>Reconocer sobre el caballo las diferentes partes del cuerpo.</p> <p>Reconocer diferentes capas</p>

Teoría	Normas básicas de seguridad. Diferentes disciplinas ecuestres. Salud y seguridad del jinete	
Entorno del jinete	El equipo del jinete Las diferentes zonas de la hipica : pistas, zona de trabajo, de dcuidados, etc	
G1		



Galope G... ..		Jinete : licencia n° :	Fecha y lugar : técnico :
	Lo que se	Lo que hago	
Entorno del caballo	/ 5	/ 10	
Cuidados y conocimientos en hipología	/5	/ 10	
Teoría	/ 5		
Entorno del jinete	/5		
TOTAL	/ 20	/ 20	
Aprobado si : Total « Lo que se » = 10 / 20 Total « lo que hago » = 10 / 20			
Aprobado	SI	NO	

## Galope 2

Construir el galope 2 en 10 etapas”

- Fichas Técnicas
- Fichas Didácticas

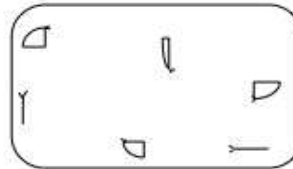
<b>Etapa 1</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Partir al paso - pararse</b>	partir al paso, pararse, echar a andar en zonas determinadas	Respuesta a las ayudas Eficacia y precisión
<b>Emplear la fusta de manera adecuada</b>	Llevar y emplear la fusta. Cambiarla de mano derecha a izquierda y viceversa	Actuar en relación con la respuesta del caballo
<b>Conservar una postura adecuada</b>	Inclinar los hombros ligeramente hacia atrás, Sentarse adelantado en la montura	Auto- evaluar su postura
<b>Al paso, conducir y girar en un lugar determinado</b> <b>Rienda de abertura</b>	Dirigir al caballo sobre un circuito con líneas rectas, curvas amplias y cambios de mano  Emplear la rienda de abertura	Guardar precisión en sus acciones para que el caballo comprenda  Girar las uñas hacia arriba
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>TODAS DISCIPLINAS</b>

<b>Galope 2</b>	<b>Etapa 1</b>
<b>Título</b>	Conducir al paso con precisión
<b>Objetivo</b>	Ganar en precisión y en eficacia con la rienda de abertura
<b>Definición</b>	Emplear de manera correcta la fusta
<b>Puntos claves</b>	Respuesta incondicional del caballo a las piernas. Girar la muñeca las uñas hacia arriba. La mirada.
<b>Explicación</b>	<p>1 - La rienda de abertura Es un efecto directo, se emplea la mano derecha para girar a la derecha. El jinete gira la muñeca de modo que las uñas miren hacia arriba y separa esta mano en la dirección en la cual quiere desplazar al caballo. Sigue el movimiento con la mirada y el tronco. Conserva la impulsión con las dos piernas. Las riendas se mantienen ajustadas y el caballo gira con el cuello incurvado</p> <p>2 - La fusta El jinete no tiene que «aburrir» al caballo con las piernas, ni tampoco tiene que agotarse para que ande su caballo. El jinete coge las dos riendas en una mano, la fusta de la otra. La fusta se emplea detrás de la pierna. Primero emplea las piernas( para que el caballo asocie piernas - fusta) y si lo necesita porque el caballo no responde, emplea la fusta. Atención en no engancharse de las riendas cuando el caballo responde a la fusta.</p>

<b>G2.1 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>A voluntad pararse y salir al paso</b>	Señalar zonas sobre la pista y fuera de la pista para hacer trabajar a los jinetes individualmente	Emplear la fusta si es necesario
<b>Conducir con precisión trazando curvas</b>	Enlazar un slalom con curvas anchas Emplear la rienda de abertura	No hago una tracción para girar Separo la mano Giro manteniendo impulsión
<b>Efectuar transiciones de un aire a otro aire. Cambiar la fusta de mano</b>	Mantener y provocar actividad pasando del paso al trote y del trote al paso	Respuesta de los caballos a las ayudas del jinete Empleo de la fusta si es necesario
<b>Enlazar con precisión todas las etapas</b>	Enlazar la totalidad de las dificultades con precisión, montar recorridos en //para los jinetes	No volverse desordenado Resolver los problemas de dirección manteniendo el movimiento hacia adelante

**1**

Provocar el movimiento hacia adelante

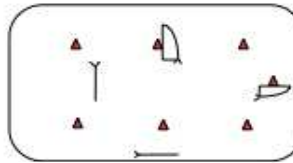


Desplazarse por la pista teniendo en cuenta la situación de los demás jinetes. Individualmente o en tanda según los caballos

Utilizar las piernas para hacer avanzar al caballo. Reforzar las ayudas con la fusta detrás de la pierna si es necesario. Mirar al rededor

**2**

Pararse y partir a voluntad



Hacer paradas individuales, fuera de la pista para no molestar

Pierna relajada en las paradas. Mano no actúa en las salidas. Detener las acciones en cuanto se obtenga la respuesta

**3**

Alargar y acortar el aire



Acortar y alargar lo máximo posible en las zonas indicadas

Nociones sobre aplicación de las ayudas. Actuar -ceder-resistir; Utilizar vocabulario ecuestre

**4**

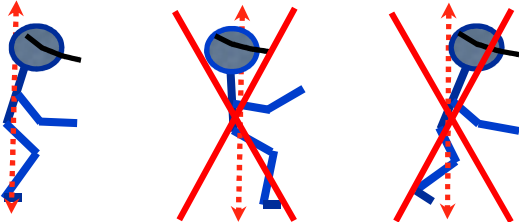
Encadenar las anteriores dificultades



Ejecutar un recorrido en el cual se encuentran todos los ejercicios anteriores

Buscar la eficacia. No ser desordenados. Dominar cada ejercicio antes de pasar al siguiente

<b>Etapa 2</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Trotar levantado manteniendo la estabilidad</b>	Trotar levantado conservando el ritmo y manteniendo las manos fijas en el collarín	Cuidar la boca del caballo
<b>Desde el paso, partir al trote levantado</b>	En una zona determinada de 8 m salir al trote levantado	Salir al trote sentado antes de empezar a levantarse
<b>Estando al trote levantado caer al paso</b>	Estando al trote levantado en una zona determinada de 8 m caer al paso	Hacer unos trancos de trote sentado antes de pedir el paso
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>	Coger un objeto de un lado y depositarlo en el otro Paso y trote	<b>HORSE- BALL TREC</b>

Galope 2	Etapa 2
<b>Título</b>	Perfeccionar el trote levantado
<b>Objetivo Definición</b>	Permite mejorar la estabilidad del jinete : Tiene las manos mas fijas, una relación con la boca del caballo mas precisa. Permite secuencias de trote mas largas.
<b>Puntos claves</b>	Colocación del tronco. Talones bajo la proyección de la cadera ( ni detrás, ni delante)
<b>Explicación</b>	<p>Para mejorar al trote levantado es necesario :</p> <p>1 - adelantar el tronco tronco adelantado para levantarse de la montura cómodamente y</p> <p>2 - conservar los talones bajo de la proyección de la cadera, cuando se levanta de la montura. Mantener el centro e gravedad sobre los estribos.</p> 



<b>G2.2 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Mejorar la postura del jinete</b>	En la postura alta del trote levantado movilizar a los jinetes: levantarse, desplegarse, moverse lateralmente	Con el collarín Notar sus apoyos sobre los estribos
<b>Mejorar la estabilidad del jinete</b>	Con y sin el collarín trotar Estabilizar las manos	Trotar levantado sin levantar las manos en cada tranco El tronco pasa entre los dos codos
<b>Mejorar la percepción del ritmo</b>	Incluir transiciones dentro de las secuencias de trote levantado	Tonicidad para encontrar con rapidez el ritmo del trote levantado después de la transición
<b>Aumentar el grado de respuesta añadiendo dificultades</b>	Hacer variaciones de postura. Coger un objeto de un lado y depositarlo en el otro Incluir transiciones	Conservar tonicidad Equilibrio lateral Pensar en la postura de las piernas

## Mejorar la postura al trote levantado .

**1** Mejorar la estabilidad en equilibrio

**2** Perfeccionar la independencia de las manos

**3** Favorecer la reactividad de los jinetes

**4** Añadir problemas de dirección para movilizar los jinetes



Trabajar en equilibrio  
Flexibilidad de las articulaciones inferiores  
Levantarse sobre los estribos, recoger algo sobre una mesa, etc

Coger una fusta en las manos sin cerrar los dedos y conservarla sin que se caiga

Hacer transiciones durante seguimientos durante levantado en línea recta

Hacer transiciones y dirigir al caballo durante fases de trote levantado

Darse cuenta del peso(apoyos) sobre los estribos movilizar los jinetes sobre sus apoyos

Trotar levantado sin levantar las manos a cada tranco . El tranco pasa entre los dos codos

Volver enseguida al ritmo del trote levantado  
Provocar el movimiento hacia adelante antes de ponerse al trote levantado

Favorecer la actividad de los jinetes

<b>Etapa 3</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Distinguir la diagonal sobre la cual se trota</b>	Ver sobre que diagonal estoy trotando. Acertar varias veces tras momentos de trote sentado	Percibir el funcionamiento del caballo Nociones del tranco del trote
<b>Conducir al trote levantado sobre un recorrido simple</b>	Dirigir al caballo sobre un circuito con líneas rectas curvas amplias y cambios de mano	Cuidar la boca del caballo
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>TODAS DISCIPLINAS</b>

<b>Galope 2</b>	<b>Etapa 3</b>
<b>Título</b>	Identificar la diagonal sobre la cual se trota
<b>Objetivo</b>	Es el jinete quien trota sobre una diagonal o la otra
<b>Definición</b>	Mas tarde podrá escoger y cambiar de diagonal
<b>Puntos claves</b>	Percepción visual
<b>Explicación</b>	<p>1 - El mecanismo :</p> <p>El trote es un aire simétrico, saltado a dos tiempos que va por bípedos diagonales</p> <p>Al trote levantado el jinete se levanta un tiempo sobre sus estribos y se queda el otro tiempo sentado en la montura. Se levanta una vez cada dos tiempos.</p> <p>Si el jinete se sienta en la montura en el momento en el cual el caballo tiene el bípedo diagonal derecho posado en el suelo , se dice que trota sobre la diagonal derecha</p> <p>2 - La identificación :</p> <p>El jinete trota sobre la diagonal derecha cuando en el momento en el cual se sienta la mano derecha del caballo se apoya. Trota sobre la diagonal izquierda cuando se sienta y la mano izquierda se apoya.</p>

<b>G2.3 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Trotar levantado con regularidad</b>	Emplear un jinete delante como «locomotora» para tener un trote cadenciado	Colocación Estabilizar las manos
<b>Percibir visualmente el movimiento de las espaldas</b>	Eliminar los problemas de impulsión o dirección para mirar el movimiento de las espaldas	Conservar la postura al mirar las espaldas del caballo
<b>Identificar la espalda que corresponde al tiempo sentado en la silla</b>	Sin problemas de impulsión o dirección mirar al sentarse una sola espalda	Mirar una espalda cada vez que uno se sienta en la montura y después, mirar a la otra Identificar la del diagonal en donde se trote
<b>Disminuir el tiempo necesario para identificar la espalda</b>	En cuanto se visualiza la diagonal en la cual se trote , trotar sentado unos trancos y repetir el ejercicio	Conservar una postura adecuada para mantener un trote levantado cadenciado

<b>Etapa 4</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Trotar sentado manteniendo los estribos</b>	<p>Trotar sentado sin preocuparse de la dirección y conservando los estribos</p> <p>Pasar debajo de una puerta al paso conservando los estribos</p> <p>Perfeccionar la independencia Tronco/ piernas</p>	<p>Relajar las piernas sin apoyarse sobre los estribos</p> <p>Acompañar el dorso del caballo con el asiento</p>
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>TREC MARCHAS HORSE - BALL</b>

<b>Galope 2</b>	<b>Etapa 4</b>
<b>Título</b>	1- Trotar sentado conservando sus estribos. 2- Pasar debajo de una puerta al paso
<b>Objetivo</b>	Eficacia y estabilidad a caballo.
<b>Definición</b>	
<b>Puntos claves</b>	Colocación + relajación = asiento Independencia tronco / piernas
<b>Explicación</b>	<p>Para mejorar eficacia y estabilidad el jinete tiene que adaptarse a los movimientos del dorso del caballo. También es necesario que este relajado para tener suficiente flexibilidad de la pelvis y las articulaciones inferiores ( cadera, rodilla, tobillo ) para acompañar al movimiento sin enderezarse y sin apoyar sobre los estribos.</p> <p>1 - Para conservar los estribos necesita relajación de las articulaciones de las piernas Colocación : Caderas bien colocadas, hombros ligeramente atrasados Relajación : relajar las piernas en los estribos</p> <p>2 - Conservar las piernas relajadas en los estribos y seguir acompañando el movimiento del paso al pasar debajo de la puerta</p>

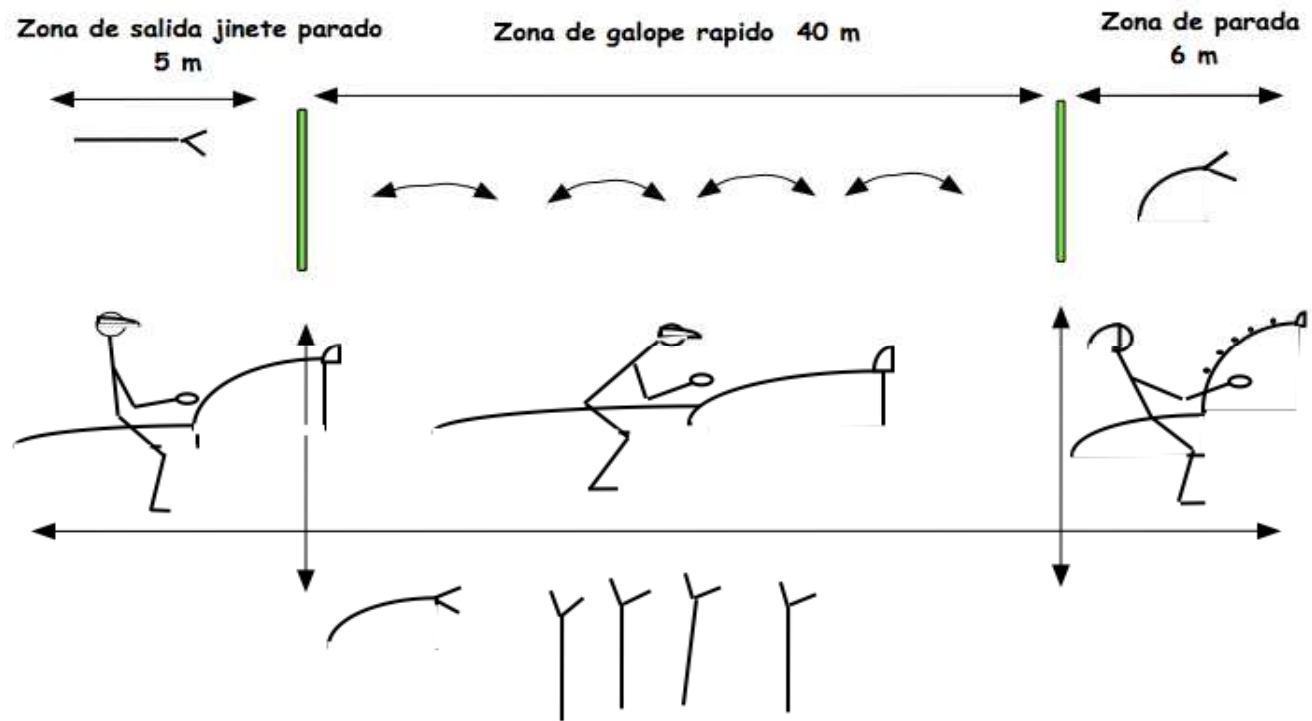
<b>G2.4Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Confirmar la colocación de las caderas</b>	Acompañar con las caderas Poner las piernas sobre los faldones de la montura	Espaldas ligeramente atrasadas, caderas colocadas en la montura
<b>Obtener la relajación del jinete</b>	Sin problemas de dirección movilizar de manera independiente las diferentes partes del cuerpo	Relajarse
<b>Conservar la relajación con los estribos</b>	Trote sentado con los estribos Descalzar y relajarse en cuanto aparecen contracciones Pasar debajo de una puerta al paso	Auto- evaluarse Independencia tronco - piernas
<b>Aumentar el tiempo del trote sentado con los estribos</b>	Individualmente caer al paso en cuanto aparecen contracciones	Auto- evaluarse Relajarse



<b>Etapa 5</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Mostrar su destreza a caballo</b>	Al paso ajustar la longitud de los estribos y la cincha	Energía y eficacia para efectuar los ejercicios  Descalzar los dos estribos antes de bajarse
	Al paso bajarse del caballo sin que se pare y seguir andando a su lado. Al trote sentado calzar descalzar los estribos.	
<b>Reaccionar en caso de desequilibrio o de botes del caballo</b>	Caballo parado : salir al galope, galopar 30 m marcar una parada en una zona de 5m Acariciar a su caballo Marcando la parada	Buscar la eficacia respetando al caballo
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>HORSE- BALL RAID- MARCHAS TREC</b>

<b>Galope 2</b>	<b>Etapa 5</b>
<b>Título</b>	Reaccionar en caso de desequilibrio a caballo Pie a tierra al paso ( Trec, Poni- game,etc )
<b>Objetivo</b>	Respuesta motora automática.
<b>Definición</b>	Permite reaccionar en caso de movimientos bruscos del caballo.
<b>Puntos claves</b>	Energía y eficacia
<b>Explicación</b>	<p>Ocurre que el caballo sorprenda al jinete con botes de alegría o defensas Puede ser por alegría o una prueba de buena salud. El jinete también puede perder estabilidad sin que sea la falta del caballo Ejercicios simples permiten al jinete reaccionar cuando le sorprende el caballo evitando una caída que puede ser brutal</p> <p>Para bajar del caballo al paso :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 -Ajustar las riendas y cogerlas en la mano derecha, apoyar las dos manos sobre el cuello o la crin</li> <li>2 - Descalzar los dos estribos</li> <li>3 - Inclinar el busto sobre la crin para pasar la pierna derecha por encima de la grupa y deslizarse hasta el suelo</li> <li>4 - En cuanto se llega al suelo, conservar las espaldas en el sentido de la marcha y seguir andando al lado del caballo</li> </ol>

<b>G2.5 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Al paso y al trote movilizarse sobre el caballo Desmontar al paso</b>	Ajustar los estribos Coger un punto a la cincha  Calzar - descalzar los estribos Bajarse del caballo al paso	Quedarse centrado sobre el caballo  Respetar la seguridad : -Descalzar los dos estribos -en cuanto se toca al suelo en el sentido de la marcha
<b>A caballo parado, salir al galope lo mas pronto posible</b>	En un punto indicado, partir al galope sin engancharse de las riendas	Emplear la fusta si la respuesta del caballo a las ayudas no es inmediata
<b>Coger velocidad al galope sin miedo</b>	Alargar en una línea recta	Emplear las piernas
<b>Parada inmediata tras una secuencia de galope rápido</b>	Salida al galope Alargar el galope Parada en una zona determinada ( Max 5 m)	Eficacia y respeto de las zonas señalizadas



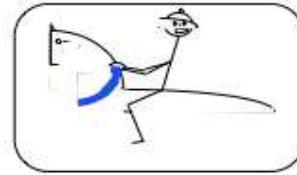
<b>Etapa 6</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
Mantener una postura correcta cuando :	Partir desde el paso al trote sin echar los hombros hacia adelante	Tener conciencia de su postura
se pasa del paso al trote sentado		
se pasa del trote sentado al paso	Efectuar transiciones guardando los hombros hacia atrás.	Percibir la postura de su tronco y sus hombros
se dirige al caballo sobre un recorrido simple al trote sentado	Enlazar un recorrido fácil girando a derecha y izquierda	Relajarse
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>DOMA DOMA VAQUERA</b>

<b>Galope 2</b>	<b>Etapa 6</b>
<b>Título</b>	En transiciones al trote sentado conservar el equilibrio y la postura
<b>Objetivo</b>	Amortiguar los movimientos del dorso del caballo en los cambios de aire
<b>Definición</b>	
<b>Puntos claves</b>	Caderas colocadas de manera adecuada en la montura, hombros ligeramente atrasados, piernas relajadas.
<b>Explicación</b>	<p>Para mantenerse sentado correctamente y con buen asiento el jinete tiene que amortiguar los movimientos del dorso del caballo</p> <p>Para eso como ya hemos visto necesita estar sentado correctamente en la silla, relajado, pero también tiene que adaptarse al ritmo del aire en el cual se mueve el caballo.</p> <p>En las transiciones se necesita anticipar el cambio de ritmo provocado por el cambio de aire para mantener el asiento relacionado con el caballo.</p> <p>El jinete moviliza sus caderas, y mejora su equilibrio longitudinal</p>

<b>G2.6Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Relajación al paso</b>	Independizar las diferentes partes del cuerpo una a una sin que el resto de mueva	Independencia de las diferentes partes
<b>Relajación al trote</b>	Con un collarín, «sentar» a los jinetes	Atrasar un poco los hombros Adelantar las caderas en la silla
<b>Conservar relajación en las transiciones</b>	Efectuar transiciones movilizand o sus caderas	Conservar los hombros ligeramente atrasados, las piernas relajadas
<b>Conservar la colocación con secuencias de trote mas frecuentes</b>	Conducir al caballo incluyendo transiciones	Conservar estabilidad longitudinal sin inclinarse en las curvas

### Perfeccionar el trote sentado

**1** Colocar las caderas del jinete



Con un collarin para facilitar la colocacion del asiento del jinete

Caderas adelantadas en la montura  
Espaldas ligeramente atrasadas

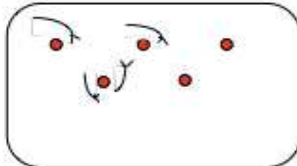
**2** Relajar los jinetes al trote



Movilizar a los jinetes dandoles a cada uno un trabajo que hacer

No engancharse con las piernas  
No enderezar el dorso

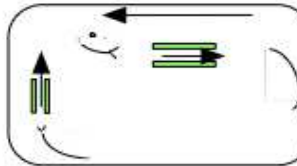
**3** Movilizar el equilibrio lateral del jinete



Mantener impulsión en las curvas  
No inclinarse al girar

Quedarse sentado sobre los isquiones.  
No inclinarse del lado en donde se gira  
Mirar en la direccion en la cual se va

**4** Movilizar al equilibrio longitudinal del jinete



Conservar relajacion y soltura en las paradas  
Quedarse sentado en las salidas

Conservar el busto estable en transiciones



<b>Etapa 7</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Al trote controlar la velocidad y la dirección las dos riendas en una mano</b>	Trotar jinetes bota a bota. Por turnos cada jinete determina la dirección para los otros. Efectuar un slalom al trote	No engancharse a las riendas  Fijar y adaptarse a la velocidad y reacción de los otros caballos
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>DOMA VAQUERA MARCHAS, HORSE- BALL</b>

<b>Galope 2</b>	<b>Etapa 7</b>
<b>Título</b>	Controlar la velocidad y la dirección las dos riendas en una mano (Doma vaquera, horse - ball, poni- games, marchas, raid, etc )
<b>Objetivo</b>	Conocer y mejorar el acuerdo de las ayudas. Actuar, ceder, resistir
<b>Definición</b>	Entender la necesidad de las acciones de manera discontinua
<b>Puntos claves</b>	Emplear las piernas para provocar el movimiento hacia adelante Actuar de manera discontinua con las manos
<b>Explicación</b>	Llevar las dos riendas en una mano favorece la comprensión por el jinete de lo que es una acción justa al nivel de las manos. Si se engancha de las riendas no le será posible dirigir al caballo Esto favorece el hecho que el jinete ceda cuando el caballo actúa y que resista si no lo hace. También es muy claro que el caballo tiene que seguir andando para girar, el jinete mantiene la acción de sus piernas para mantener el movimiento hacia adelante. 1 - Tiene ajustadas las dos riendas en una mano 2 - Actúa de manera discontinua conservando su mano delante de la cruz para mover las espaldas del caballo y dirigirlo 3 - Mantiene el movimiento hacia adelante con las piernas

<b>G2.7 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Controlar la velocidad con las dos riendas en una mano</b>	Al trote levantado, las dos riendas en una mano, alargar y acortar el trote. Transiciones trote - paso -parada	Actuar para frenar, ceder en cuanto es obtiene la transición Conservar la mano delante de si
<b>Controlar la dirección con las dos riendas en una mano</b>	Al paso y después al trote levantado, las dos riendas en una mano dirigir al caballo sobre un recorrido simple señalado	Acciones discontinuas para desplazar las espaldas del caballo El jinete conserva sus hombros ligeramente retrasados
<b>Controlar las distancias y el sitio bota a bota</b>	Los jinetes trabajan al bota a bota en función de los caballos por 2, 3 o 4	A su vez cada jinete determina el aire
<b>Controlar dirección y velocidad con las dos riendas en una mano al bota a bota</b>	Efectuar al bota a bota ( 2 por 2) un recorrido en el cual determina uno de los jinetes la dirección y la velocidad el otro se adapta	Adaptarse a la velocidad y cambios de dirección del jinete que guía

<b>Etapa 8</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Galopar sentado acompañando el ritmo del galope</b>	Galopar empleando el collarín si es necesario para acompañar el dorso del caballo con el asiento	La noción del movimiento del galope Percibir el tranco de galope
<b>Galopar sentado tras secuencias de trote sentado</b>	Acompañar el dorso del caballo con el asiento	Movilizar sus caderas, su asiento
<b>Cambiar de aire a voluntad</b>	Efectuar transiciones Paso- parada Paso- trote Trote- galope	Percibir el movimiento del caballo
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>DOMA</b> <b>DOMA VAQUERA</b>

<b>Galope 2</b>	<b>Etapa 8a</b>
<b>Título</b>	Galopar sentado acompañando al caballo
<b>Objetivo</b>	Mejorar la estabilidad al galope
<b>Definición</b>	
<b>Puntos claves</b>	Seguir y acompañar al movimiento del galope El busto ligeramente atrasado las caderas adelantadas en la montura
<b>Explicación</b>	<p>El galope es un aire saltado con tres tiempos y un tiempo de suspensión PA/TA/PAM/...../PA/TA/PAM/.....</p> <p>El jinete tiene que adaptarse al ritmo del galope para acompañar a su caballo</p> <p>El ritmo es propio a cada aire, es la secuencia en la cual se van posando las extremidades del caballo en el suelo.</p>

<b>G2.8a Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Mantener una colocación correcta del tronco</b>	Galopar sin problemas de dirección	Conservar el busto ligeramente atrasado
<b>Mantener los isquiones pegados a la silla cogiendo el collarín</b>	Galopar con el collarín	conservar el collarín para mantener las nalgas sobre la silla
<b>Mantener el asiento sin el collarín</b>	Galopar sin el collarín	Relajarse Conservar la postura sentada
<b>Relajarse y movilizarse manteniendo una postura adecuada</b>	Galopar acompañando al movimiento del galope	Anticipar y provocar el movimiento del asiento

<b>Galope 2</b>	<b>Etapa 8b</b>
<b>Título</b>	Cambiar de aire a voluntad acompañando al dorso del caballo
<b>Objetivo</b>	Eficacia y estabilidad a caballo
<b>Definición</b>	
<b>Puntos claves</b>	Anticipar con su postura y su asiento los cambios de aire
<b>Explicación</b>	<p>Cambiar de aire sentado necesita por parte del jinete la adaptación al cambio de ritmo propio de cada aire</p> <p>Pasar del trote al galope quiere decir pasar de un acompañamiento con las caderas y los riñones con sacudidas a dos tiempos a un acompasamiento con mas amplitud y a tres tiempos</p> <p>Del paso al trote será de un acompasamiento de cuatro tiempos sin sacudida a uno de dos tiempos, etc.</p> <p>Por eso es, el jinete tiene que anticipar estas transiciones adaptando postura y tonicidad para acompañar al dorso del caballo.</p>

<b>G2.8b Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Buscar equilibrio al trote sentado</b>	Situar a los jinetes al trote sentado sin problemas de dirección	Relajarse, colocarse
<b>Buscar equilibrio al galope</b>	Repetir secuencias de galope hasta que los jinetes se relajen	Acompañar al galope con el asiento Que las piernas no sirvan para sujetarse del caballo
<b>Buscar equilibrio en transiciones trote sentado - galope sentado</b>	Repetir transiciones buscando relajación y acompañamiento del jinete con el dorso del caballo	Anticipar las transiciones. Relajarse para volver al trote, acompañar a la amplitud del galope con el asiento
<b>Transiciones mas frecuentes incluyendo paso y parada</b>	Marcar zonas de transiciones señalizadas para favorecer el trabajo individual	Efectuar transiciones cuando el jinete esta preparado para emplear sus ayudas



<b>Etapa 9</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Trotar en suspensión sobre sus estribos</b>	Pasar por encima de barras de tranqueo conservando el trote en suspensión	<p>Autonomía</p> <p>Percibir su propio equilibrio con un caballo en movimiento</p>
<b>Mantenerse en suspensión saltando al trote</b>	Saltar cruzadas al trote sin necesitar conducir al caballo	
<b>Y / O</b>		
<b>Mantenerse en suspensión en terreno variado al trote</b>	Mantenerse en suspensión, en ascensos y descensos sin problemas de dirección al trote	
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<p><b>RAID</b></p> <p><b>MARCHAS - TREC</b></p> <p><b>SALTO</b></p>

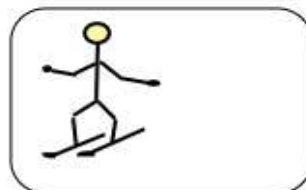
<b>Galope 2</b>	<b>Etapa 9</b>
<b>Título</b>	Trotar en equilibrio y saltar al trote
<b>Objetivo</b>	La postura en equilibrio permite quitar el peso del jinete del dorso del caballo Esta postura permite que el jinete absorba las sacudidas del trote o del salto
<b>Definición</b>	Se acortan los estribos para mantener esta postura
<b>Puntos claves</b>	El jinete va con la misma postura que la del trote levantado, pero se queda siempre por encima del caballo sin sentarse en la silla
<b>Explicación</b>	<p>La postura en equilibrio o suspensión permite absorber las sacudidas de los aires del trote, galope si es muy rápido y también del salto, mediante sus articulaciones inferiores que son las caderas, las rodillas y los tobillos en</p> <p>Para absorber las sacudida en equilibrio es necesario :</p> <p>1 - estar correctamente colocado Hombros ligeramente adelantados, talones en la vertical de las caderas</p> <p>2 - amortiguar con sus articulaciones inferiores Caderas, rodillas y tobillos : las piernas no sirven para engancharse del caballo El equilibrio del jinete va sobre sus dos pies, sobre los estribos</p>

<b>G2.9 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Al paso buscar el equilibrio sobre los estribos</b>	Al paso levantarse sobre los estribos, sentarse, levantarse	Colocar el tronco Evitar de mantener las piernas tensas
<b>Al trote buscar equilibrio con un collarín</b>	Trotar levantado y quedarse en la postura «alta» del trote	Colocar el tronco Flexionar las articulaciones
<b>Al trote conservar equilibrio al pasar sobre barras de tranqueo</b>	Al trote en equilibrio trabajar barras de tranqueo	conservar la colocación del tronco Amortiguar con las articulaciones inferiores
<b>Conservar equilibrio sobre cruzadas</b>	Al trote en equilibrio, saltar cruzaditas sin dificultades de dirección	Conservar la colocación del tronco Articulaciones inferiores flexibles No apretar las rodillas para engancharse al caballo

### Descubrir la postura en equilibrio

**1**

Entender la necesidad de equilibrarse sobre el caballo y sobre sus estribos

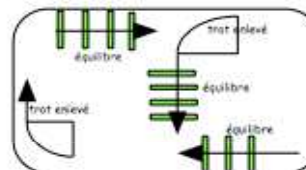


Los pies sobre los estribos, sentado, sobre la punta de los pies, etc

Buscar sus apoyos  
Hacer fases de descanso sin estribos

**2**

Obtener flexibilidad de las articulaciones inferiores

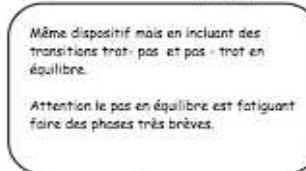


Pasar al trote sobre barras de tranqueo para dar más importancia al movimiento del trote y flexibilizar las articulaciones

Amortiguar todas las sacudidas con las articulaciones  
Tronco estable

**3**

Trabajar el equilibrio longitudinal

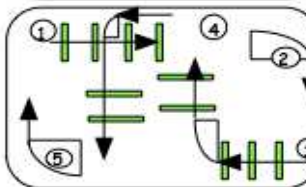


Como el ejercicio precedente pero incluyendo transiciones

En equilibrio le cuesta al jinete conservar actividad con sus piernas. Pensar en hacer fases de trote levantado para mantener impulsión

**4**

Trabajar el equilibrio lateral



Igual pero cambiar de dirección conservando la postura en equilibrio

Cuidado, esta postura cansa mucho al jinete principiante

<b>Etapa 10</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Galopar en suspensión sobre los estribos</b>	Galopar sin problemas de dirección	<b>Autonomía</b>
<b>Saltar al galope en suspensión</b>	Saltar cruzaditas sin problemas de dirección	
<b>Y / O</b>		
<b>Galopar en suspensión en terreno variado</b>	Mantenerse en suspensión, en ascensos y descensos sin problemas de dirección	<b>Noción de equilibrio en movimiento</b>
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>SALTO - RAID COMPLETO TREC</b>

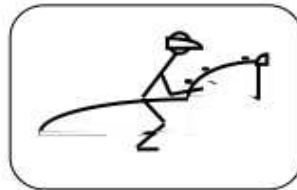
<b>Galope 2</b>	<b>Etapa 10</b>
<b>Título</b>	Galopar en equilibrio y saltar al galope
<b>Objetivo</b>	La postura en equilibrio permite liberar el dorso del caballo. Esta postura permite que el jinete absorba las sacudidas del galope o del saltos
<b>Definición</b>	Se acortan los estribos para mantener esta postura
<b>Puntos claves</b>	Idénticos que al trote colocación del tronco, articulaciones inferiores flexibles
<b>Explicación</b>	<p>La postura en equilibrio o suspensión permite absorber las sacudidas de los aires del galope si es muy rápido y también del salto, mediante sus articulaciones inferiores que son las caderas, las rodillas y los tobillos en</p> <p>Para absorber las sacudidas en equilibrio es necesario :</p> <p>1 - estar correctamente posicionado Hombros ligeramente adelantados, talones por debajo de las nalgas</p> <p>2 - amortiguar con sus articulaciones inferiores Caderas, rodillas y tobillos : las piernas no sirven para engancharse del caballo</p> <p>El equilibrio del jinete va sobre sus dos pies, sobre los estribos La rodilla esta en contacto pero no tiene que estar apretada</p>

<b>G2.10 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Buscar equilibrio al trote sin collarín</b>	Trotar en suspensión	Colocación, amortiguación No engancharse de la cara para mantener equilibrio
<b>Conservar el equilibrio al galope</b>	Galopar en suspensión sin problemas de dirección	Absorber con sus articulaciones inferiores la amplitud del galope
<b>Conservar equilibrio al galope en zonas señaladas</b>	Galopar y en zonas determinadas galopar en suspensión	coger el collarín para levantarse de la montura, si se necesita y evitar engancharse de las riendas
<b>Conservar equilibrio al galope sobre cruzadas</b>	En suspensión al galope sin problemas de dirección saltar cruzaditas	Mirar hacia adelante Visera del casco horizontal Esperar que llegue el salto sin levantarse sobre sus estribos para saltar

## Saltar un obstaculo

**1**

Trabajar en suspension al trote sobre barras de tranqueo

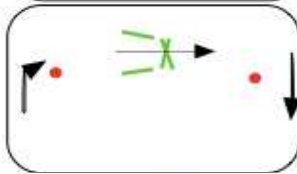


Mantener la regularidad al trote

No engancharse  
Piernas y manos

**2**

Saltar una cruzada al trote

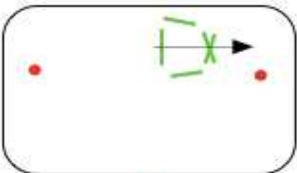


Sobre un salto sin problemas de direccion  
Saltar la cruzada al trote

Conservar articulaciones flexibles  
Esperar al salto, no adelantarse

**3**

Ponerse en suspension con las barras de tranqueo

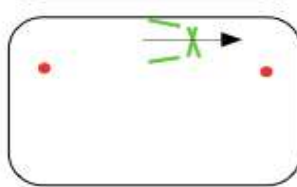


Coger el collar para mantener equilibrio sobre la barra

Barra de tranqueo de 5,30 m a 5,80 m para una llegada al trote : provoca el tranco de galope delante del salto

**4**

Saltar la cruzada al galope



saltar en suspension con el collar

Conservar articulaciones flexibles  
Esperar al salto, no adelantarse



	<b>Evaluación galope 2</b>	1	0	Observaciones		
1	Empleo de la fusta al paso. La rienda de abertura. Girar. Todas Disciplinas					
2	Transiciones al trote levantado Estabilidad lateral TREC – HORSE- BALL					
3	La diagonal sobre la cual se trota. TD					
4	Conservar los estribos al trote sentado. Independencia tronco/ piernas TREC- MARCHAS – HORSE-BALL					
5	Reactividad y destreza RAID – TREC – HORSE- BALL					
	Total 1 =	/5				

	<b>Evaluación galope 2</b>	1	0	Observaciones
6	Transiciones trote sentado - paso – trote? Conducción. DOMA – D. VAQUERA			
7	Conducir las dos riendas en una mano. Slalom. D.VAQU.- H.B - MARCHAS			
8	Galope sentado, transiciones D.V. - DOMA			
9	Trotar en suspensión y saltar TREC – MARCHAS – RAID-SALTO			
10	Suspensión al galope y saltar SALTO – COMPLETO - RAID- TREC			
	Total 2 =	/	5	Total 1 + total 2 = / 10
				<b>9 / 10 = G2 aprobado</b>

Galope 2 - Conocimientos		
	Lo que se	Lo que hago
Entorno del caballo	Diferentes posturas del caballo. Comportamiento Nociones de alimentación	Hacer una limpieza completa. Poner y quitar una manta. Llevar a un caballo del diestro respetando su propia seguridad y la de sus compañeros. Reconocer las marcas y las capas sobre diferentes caballos de la hípica
Cuidados y conocimientos en hipología	Particularidades de las capas. ( Marcas en la cabeza y las extremidades ) Descripción del cuerpo del caballo	Dejar un caballo preparado atado con cabezada de cuadra o suelto en un box. Mantenimiento del filete, de la montura y del bocado Montar- desmontar un filete

Teoría	Las ayudas naturales y artificiales. La impulsión. Las normas del trabajo en exterior. Las partes del filete y de la cabezada de cuadra	
Entorno del jinete	La seguridad del jinete : diferentes elementos	
G2		

Galope G... ..		Jinete : licencia n° :	Fecha y lugar : técnico :
	Lo que se	Lo que hago	
Entorno del caballo	/ 5	/ 10	
Cuidados y conocimientos en hipología	/5	/ 10	
Teoría	/ 5		
Entorno del jinete	/5		
TOTAL	/ 20	/ 20	
Aprobado si : Total « Lo que se » = 10 / 20 Total « lo que hago » = 10 / 20			
Aprobado	SI	NO	

## Galope 3

Construir el galope 3 en 10 etapas”

- Fichas Técnicas
- Fichas Didácticas

<b>Etapa 1</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Reaccionar</b>	Parar el caballo rápidamente	Capacidad de Reacción
<b>En caso de botes o desequilibrio</b>	Partir al galope, Galopar 50 m y marcar una parada en una zona de 5 m Acariciar el caballo	Desarrollar la capacidad de reacción y energía
<b>Bajarse del caballo al trote en toda seguridad</b>	Soltar los dos estribos. Amortiguar la bajada al trote con los brazos al rededor del cuello. y dejarse resbalar hasta el suelo en toda seguridad. Mirando en el sentido de la marcha	Destreza Seguir trotando al lado del caballo sin engancharse de las riendas
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>RAID MARCHAS TREC HORSE-BALL</b>

<b>Galope 3</b>	<b>Etapa 1</b>
<b>Título</b>	Desmontar al trote. (Raid, marchas, trec, poni- games,etc)
<b>Objetivo</b>	Necesario en ciertas disciplinas ecuestres.
<b>Definición</b>	Entrenar la respuesta motora automática del jinete en caso de desequilibrio.
<b>Puntos claves</b>	Energía, eficacia y destreza
<b>Explicación</b>	<p>En ciertas situaciones y disciplinas el jinete necesita desmontar con rapidez, este ejercicio permite reaccionar en situaciones de desequilibrio cuando por un bote o alegría del caballo el jinete pierde la estabilidad.</p> <p>Esta manera de desmontar permite amortiguar la bajada y evitar una caída. El jinete sabe lo que tiene que hacer cuando pierde estabilidad no espera la llegada al suelo de manera pasiva</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - Descalzar los dos estribos</li> <li>2 - Abrazar el cuello del caballo con ambos brazos poniendo la cabeza del lado del cual se quiere bajar, pasar una pierna por encima de la grupa</li> <li>3 - Deslizarse hasta el suelo mirando en dirección de la marcha y seguir corriendo o andando al lado del caballo. Las dos riendas quedan sobre el cuello, no se suelta al caballo</li> </ol>



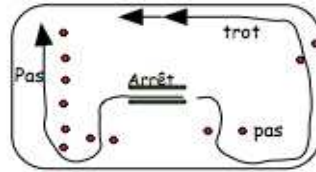
<b>G3.1 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Desmontar al paso a mano izquierda</b>	Al paso sin modificar la velocidad deslizarse hasta el suelo	Respeto de las normas de seguridad Separarse del caballo cuando se llega al suelo y seguir andando a su lado
<b>Desmontar al trote a mano izquierda</b>	Al trote sin modificar la velocidad deslizarse hasta el suelo	Respeto de las normas de seguridad Separarse del caballo cuando se llega al suelo y seguir corriendo a su lado
<b>Desmontar al paso y al trote a mano izquierda y derecha</b>	Al paso y al trote sin modificar la velocidad deslizarse hasta el suelo, a mano derecha y izquierda	Respeto de las normas de seguridad Separarse del caballo cuando se llega al suelo y seguir corriendo a su lado
<b>Parada seca después de una secuencia de galope rápido</b>	Salir al galope en una zona determinada; Alargar el galope. Parada en una zona determinada ( 5 m)	Eficacia y determinación

<b>Etapa 2</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Trotar levantado manteniendo la estabilidad</b>	Trotar levantado manteniendo el ritmo y guardando las manos fijas sin necesitar el collarín	Preservar la boca y el dorso del caballo
<b>Pasar del trote levantado a la parada</b>	Estando al trote levantado, parar el caballo en una zona determinada de 8 m	Hacer unos trancos de trote sentado antes de pedir la parada. Ceder con las piernas
<b>Pasar de la parada al trote levantado</b>	Salir al trote levantado tras la parada en una zona determinada de 8 m	Ceder con las manos Pedir de manera clara al caballo
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>	Circulación de la pelota : Al trote levantado hasta el extremo de la pista pasándose la pelota de uno en uno- parada- media vuelta -volver	<b>HORSE- BALL</b>

<b>Galope 3</b>	<b>Etapa 2</b>
<b>Título</b>	Transiciones de trote levantado al paso - de paso al trote levantado
<b>Objetivo Definición</b>	Mejorar la estabilidad y eficacia
<b>Puntos claves</b>	Emplear el trote sentado para pasar al paso y para pasar del paso al trote levantado. Conservar colocación. Conservar las manos fijas
<b>Explicación</b>	<p>Para trotar levantado el caballo tiene que estar al trote. Por eso en las transiciones ascendentes : parada/ trote o paso/ trote se empieza siempre provocando el movimiento hacia adelante quedandose sentado, y después un ando al trote levantado.</p> <p>Para frenar al caballo y pasar a un aire inferior, el jinete tiene que emplear su tronco y atrasando ligeramente las espaldas y conservando contacto con las riendas. Por eso en transiciones descendentes del trote levantado al paso y la parada, el jinete pasa al trote sentado antes de marcar la transición</p>

<b>G3.2 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Confirmar colocación en el trote levantado</b>	Enlazar un recorrido al trote levantado	Talones en la vertical hombros/caderas/talón. Dorso colocado Las manos no se mueven
<b>Confirmar colocación en el trote sentado</b>	Dirigir al caballo y efectuar transiciones al trote sentado	Espaldas ligeramente atrasadas, caderas equilibradas
<b>Controlar las transiciones Trote levantado - trote sentado</b>	En zonas determinadas pasar del trote sentado al trote levantado y viceversa	Levantarse de la montura sin engancharse de las riendas Movilizar el tronco
<b>Controlar la postura en transiciones trote levantado - paso - parada</b>	En un trazado determinado pasar del trote levantado al paso y/ o a la parada	Siempre hacer unos trancos de trote sentado antes de pasar del trote levantado al paso o a la parada

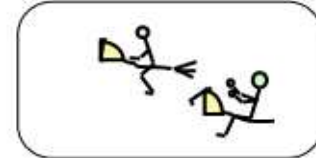
**1** Partir al paso  
conservar el paso  
Alargar, acortar el paso



Proponer recorridos  
señalizados

Mantener impulsión para  
girar  
No engancharse de las  
riendas

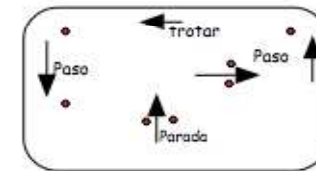
**2** Trotar levantado  
con manos fijas



Perfeccionamiento del trote  
levantado

Recordar : colocación del  
tronco + flexibilidad de las  
piernas

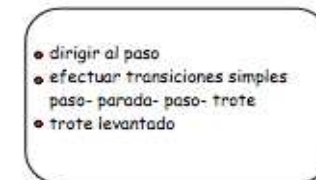
**3** Trotar levantado,  
caer al paso  
Marcar paradas



Preparar el entorno  
delimitar zonas

Conservar las manos bajas  
Priorizar autonomía del  
jinete

**4** Enlazar todas las  
dificultades con exigencias  
de precisión

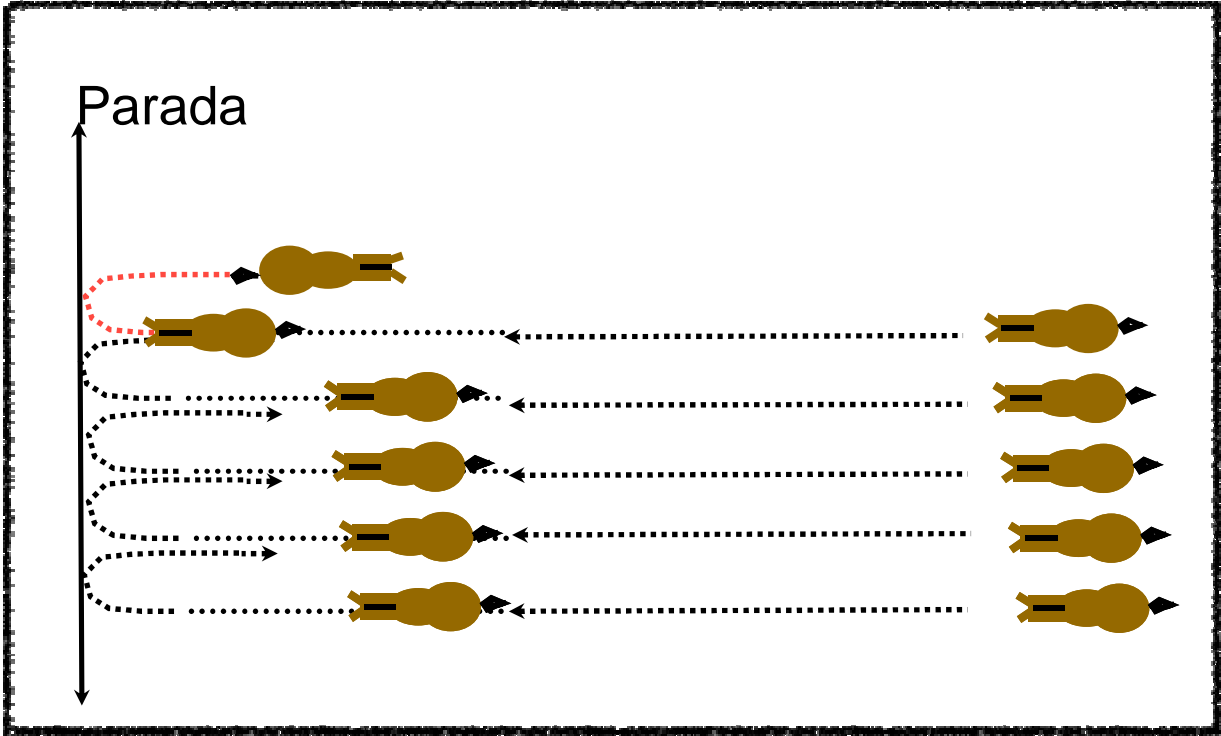


Proponer un circuito a  
diferentes talleres de  
trabajo  
incluyendo lo que se ha hecho  
durante la sesión

Aumentar las dificultades  
Añadir exigencias de  
precisión

<b>Galope 3</b>	<b>Etapa 2bis</b>
<b>Título</b>	Pasar de uno en uno la pelota de horse- ball al trote levantado
<b>Objetivo Definición</b>	Una buena circulación de la pelota entre los jinetes. El juego en equipo.
<b>Puntos claves</b>	Regularidad del trote. La mirada para seguir la pelota. Mantener el trote levantado.
<b>Explicación</b>	<p>Cuando se empieza el Horse- ball tres cosas importan :</p> <p>1 - conservar la regularidad del aire para mantenerse a altura de los otros jugadores. Acción discontinua sobre las riendas para regular el trote o acción de las piernas para mantener la impulsión</p> <p>2 - conservar la pelota sin dejarla caer. Llevar la pelota con las dos manos, y soltar las riendas para llevarla. Recibirla con las dos manos soltando las riendas para cogerla cuando llega</p> <p>3 - pasar la pelota de forma adecuada para que el otro jugador pueda recibirla. Mirar hacia el jinete a quien la quiero dar, y emplear las dos manos para lanzar la pelota.</p>

<b>G3.2 bis Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Mantener al bota a bota el trote levantado</b>	Ida y vuelta al trote levantado, en línea recta conservando el bota a bota, las dos riendas en una mano	Mirar a los otros jinetes. Acciones discontinuas para regular el trote
<b>Pasar la pelota de mano en mano al paso</b>	Ida y vuelta al paso, en línea recta conservando el bota a bota, las dos riendas en una mano	Soltar las riendas para coger la pelota. Soltar las riendas para lanzar la pelota
<b>Pasar la pelota de mano en mano al trote levantado</b>	Salir de una extremidad de la pista al trote levantado hasta la otra extremidad pasando la pelota de un jinete a otro	No perder la pelota. Conservar el trote levantado
<b>Aumentar la dificultad añadiendo transiciones</b>	De una extremidad de la pista a la otra haciendo transiciones y pasando la pelota de un jinete a otro.	Mirar a los otros jinetes. Mirar a la pelota. Conservar equilibrio al trote levantado.





<b>Etapa 3</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Cambiar de diagonal sobre la cual se trota</b>	Estando al trote levantado distinguir la diagonal trotada Cambiar de diagonal cuando me lo piden o en zonas determinadas	Escuchar el movimiento del caballo  Percepción del ritmo  Noción del tranco de trote
<b>Cambiar de diagonal en un punto preciso</b>	Cambiar de diagonal en el punto indicado	<b>RAID MARCHAS Y OTRAS DISCIPLINAS</b>
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		

<b>Galope 3</b>	<b>Etapa 3</b>
<b>Título</b>	Al trote levantado Cambiar la diagonal sobre la cual se trota
<b>Objetivo</b>	Cambiar de diagonal permite trabajar al caballo de manera simétrica
<b>Definición</b>	
<b>Puntos claves</b>	Percepción visual, percepción del ritmo del caballo.
<b>Explicación</b>	<p>En este nivel, cuando el jinete va al trote levantado, pone su peso en la montura un tiempo cada dos tiempos. Sobrecarga la diagonal sobre la cual esta trotando. Mas tarde con un jinete confirmado, trabajar sobre una diagonal permite en el momento de apoyo del asiento en la montura, atraer el posterior interior bajo la masa.</p> <p>Por eso es importante cambiar de diagonal, cuando se trabaja en exterior o cuando se trabaja a un caballo joven.</p> <p>Alternar el diagonal permite equilibrar el remetimiento de los dos posteriores El trote es un aire simétrico, saltado, para cambiar de diagonal me quedo sentado ( o en equilibrio sobre los estribos) dos tiempos sucesivos en la montura.</p>

<b>G3.3 Objetivos parciales intermediarios</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Diminuir el tiempo necesario para percibir la diagonal</b>	Sentado trotar sobre las dos	Conservar una postura adecuada para mantener regularidad en el trote
<b>Controlar la transición trote levantado - trote sentado</b>	Pasar del trote sentado al trote levantado y viceversa	Atención con las manos Modificación de la colocación del tronco
<b>2 tiempos sentado en la silla cambiar de diagonal</b>	Cambiar de diagonal sentándose dos tiempos seguidos	Contar los dos tiempos Colocar y adelantar ligeramente el tronco para levantarse en la montura
<b>Buscar precisión en el cambio de diagonal diagonal</b>	Cambiar de diagonal en una zona determinada y en un punto preciso	Preparar la transición Verificar el cambio de diagonal

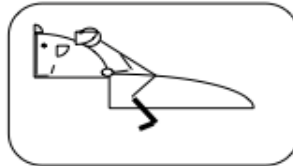
<b>Etapa 4</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Trotar sentado conservando los estribos</b>	Sin dificultades de dirección conservar el trote sentado sin perder los estribos	Relajarse muscularmente
<b>Efectuar transiciones Trote sentado -paso Paso - trote sentado</b>	Partir al paso y salir al trote sin echar los hombros hacia adelante	Anticipar y buscar autonomía
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>DOMA DOMA VAQUERA</b>

<b>Galope 3</b>	<b>Etapa 4</b>
<b>Título</b>	Transiciones trote sentado - paso conservando los estribos
<b>Objetivo</b>	Eficacia y estabilidad a caballo
<b>Definición</b>	
<b>Puntos claves</b>	Colocación + Relajación = asiento
<b>Explicación</b>	<p>Para mas eficacia y estabilidad el jinete tiene que mejorar la postura y la flexibilidad para adaptarse a los movimientos del dorso del caballo</p> <p>Tiene que relajarse para no apoyarse sobre los estribos enderezando la piernas. Conservar los estribos al trote sentado necesita flexibilidad y relajación de las articulaciones inferiores, con un asiento activo para acompañar los movimientos del trote</p>

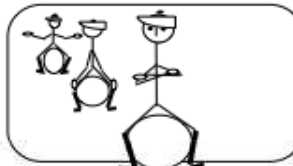
<b>G3.4 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Obtener relajación de parte del jinete</b>	Sin problemas de relajación, movilizar diferentes partes del cuerpo	Relajarse
<b>Conservar los estribos en transiciones trote - paso - trote</b>	Efectuar transiciones trote - paso - trote	Calzar el estribo apoyando la zona mas ancha del pie
<b>Conservar relajación con los estribos</b>	Al trote sentado con los estribos Calzar y descalzar en cuanto hay contracción	Auto - evaluación
<b>Secuencias mas frecuentes de transiciones con estribos</b>	Trabajo individual con estribos sobre transiciones trote/ paso/trote	Auto - evaluación Relajarse

**Mejorar la estabilidad**

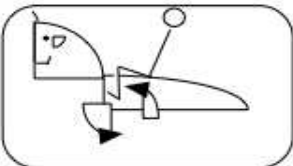
**1** Independencia del tronco y de las piernas  
Al paso



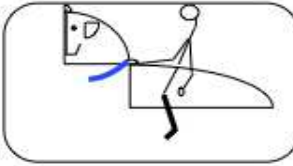
**2** Buscar independencia tronco y piernas al trote sentado y levantado



**3** Movilizar diferentes partes del cuerpo al paso y al trote



**4** Relajación y flexibilidad al galope



Percibir los movimientos parásitos

Relajarse  
No engancharse con las piernas

<b>Etapa 5</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Conducir al trote sentado</b>	Dirigir al caballo sobre un circuito, conservando el trote sentado y una buena colocación	No molestar al caballo con movimientos inútiles
<b>Desarrollar autonomía</b>	Salir de la tanda y evolucionar solo sobre un trazado simple	Dinamismo y eficacia para efectuar el ejercicio
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>	Pasar debajo de una puerta al trote sentado, con y sin estribos	<b>TREC MARCHAS</b>



Galope 3	Etapa 5
<b>Título</b>	Control del aire y la dirección en trabajo individual al trote sentado.
<b>Objetivo</b>	Dirigir al caballo manteniendo impulsión en trabajo individual Emplear suficiente energía para controlar al caballo.
<b>Definición</b>	Destreza y flexibilidad, independencia tronco / piernas
<b>Puntos claves</b>	Girar manteniendo impulsión.
<b>Explicación</b>	<p>Si quiero enlazar un recorrido con una bicicleta primero tengo que ir hacia adelante y para eso pedalear. Después voy a girar moviendo el manillar. Si muevo el manillar sin seguir pedaleando no puedo hacer el recorrido</p> <p>Para dirigir un caballo lo primero hay que provocar el movimiento hacia adelante es decir la impulsión . Conducir es controlar ese movimiento hacia adelante. Es necesario girar conservando la impulsión que las piernas provocan y mantienen</p> <p>La impulsión es la energía utilizada por el caballo para crear el movimiento.Puede ser natural o adquirida.</p> <p>La impulsión es una cualidad imprescindible en equitación</p>

**Pasar debajo de una puerta al trote sentado, con o sin estribos :  
Independencia tronco /piernas y destreza.**

**El jinete mantiene las piernas relajadas al pasar de bajo de la  
puerta y sigue acompañando al movimiento del trote con las  
caderas.**



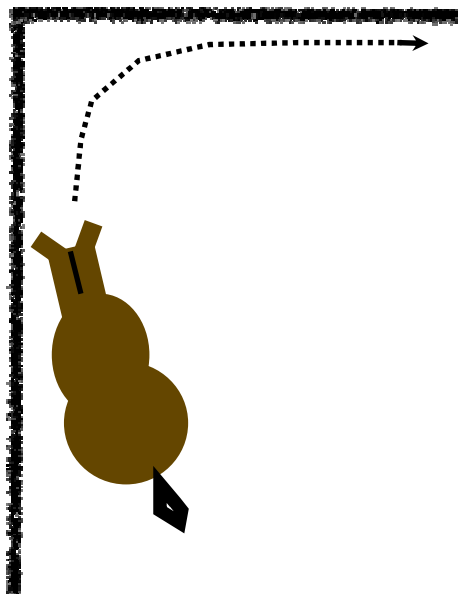
<b>G3.5 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Provocar el movimiento de manera voluntaria y consciente</b>	Partir al trote en un punto preciso Salir al galope en un punto indicado	Emplear la fusta si no hay respuesta del caballo a la acción de las piernas
<b>Conducir sobre un recorrido que no restrinja demasiado la impulsión</b>	Enlazar un recorrido con curvas anchas, y giros por lo ancho	Mantener la presión de las piernas al girar Indicar y no tirar sobre las riendas
<b>Conducir sobre un recorrido que influye mucho sobre la impulsión</b>	Enlazar un recorrido con curvas cerradas y medias vueltas	Mantener actividad y impulsión en curvas cerradas Emplear la fusta si es necesario
<b>Enlazar los dos</b>	Enlazar y mezclar las dificultades precedentes	Buscar eficacia y respeto de las obligaciones que proponen los ejercicios

<b>Etapa 6</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Estando al paso salir al galope</b>	Salir del paso al galope en una zona determinada	Percepción del movimiento del galope
<b>Distinguir la mano del galope</b>	Indicar sobre que mano estoy al galope Indicar sobre que mano galopa otro jinete	Percepción visual del galope  Observación
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>TODAS DISCIPLINAS</b>

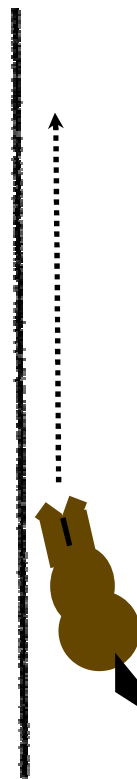
<b>Galope 3</b>	<b>Etapa 6</b>
<b>Título</b>	Salir al galope desde el paso y a la mano correcta Visualizar sobre que mano galopa el caballo
<b>Objetivo Definición</b>	Esto permite partir y galopar con equilibrio
<b>Puntos claves</b>	Preparar al caballo antes de pedir la salida al galope Percepción visual.
<b>Explicación</b>	Al galope a mano derecha, el mecanismo es el siguiente : Post izquierdo - bípedo diagonal izquierdo - ant derecho . El caballo puede salir al galope por desequilibrio ,empieza entonces el galope por el tercio anterior ( se mueven primero las espaldas) El caballo puede salir equilibrado sobre los pies, es decir empezando por el tercio posterior ( remete el posterior izquierdo para salir al galope ) La salida al galope en equilibrio tiene mas precisión, se puede pedir a partir del paso, del trote y también de la parada. Por eso visualizar la mano del galope es importante. Para salir al galope en equilibrio a mano derecha 1- Atraso la pierna izquierda para solicitar al posterior izquierdo mantengo el tercio anterior sobre la pista 2 - Empleo las dos piernas para pedir la salida al galope 3 - Sin modificar mi postura, miro a las espaldas del caballo, bajando la mirada. La espalda derecha esta adelantada. Mis caderas acompañan al movimiento de izquierda en dirección de la oreja derecha del caballo

<b>G3.6 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Estando al paso, salir al galope antes de una esquina</b>	Preparar al caballo en una zona, salir al galope al final de la zona de preparación	Preparar las diferentes etapas 1 -Preparar 2 -Pedir el galope
<b>Estando al paso, salir al galope en una linea recta</b>	Preparar al caballo en una zona, salir al galope al final de la zona de preparación	Preparar las diferentes etapas 1 -Preparar 2 -Pedir el galope
<b>Visualizar la mano del galope</b>	Preparar al galope a una mano Verificar que es la mano correcta	Mirar que espalda esta adelantada Bajar la mirada No echarse hacia delante
<b>Visualizar la mano de galope de otro jinete</b>	Cada uno su turno pedir a un jinete que esta parado sobre que mano va otro jinete	Mirar que espalda esta adelantada

1



2



<b>Etapa 7</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Galopar sentado siguiendo el ritmo del caballo</b>	Acompañar el galope del caballo con el asiento	Percepción del movimiento del caballo
<b>Pasar del galope al trote levantado</b>	Pasar del galope al trote levantado en una zona determinada de 20 m	Ceder con las piernas para pasar al paso
<b>Pasar del trote levantado al paso</b>	Pasar del trote levantado al paso en una zona determinada de 8 m	Quedar muy claro en la manera de pedir las cosas al caballo
<b>Pasar del paso al galope</b>	Pasar del paso al galope en una zona determinada de 8m	
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>TREC RAID HORSE-BALL</b>



<b>Galope 3</b>	<b>Etapa 7</b>
<b>Título</b>	Transiciones
<b>Objetivo</b>	Las transiciones permiten mejorar el equilibrio y la atención del caballo, con desplazamiento de su centro de gravedad.
<b>Definición</b>	Permiten controlar su disponibilidad a las ayudas del jinete
<b>Puntos claves</b>	Al intervenir emplear el asiento y sus ayudas. Procurar precisión en las ayudas para una comunicación clara con el caballo En transiciones con trote levantado pasar por fases de trote sentado
<b>Explicación</b>	Se hace una transición cuando se pasa de un aire a otro o cuando en un mismo aire se cambia el equilibrio y/o la amplitud . 1- Transiciones de aire a aire Del paso al trote, del trote al galope, etc 2 - transiciones en el mismo aire del trote de trabajo al trote largo, del paso al paso largo, etc Se consideran a las transiciones como ejercicios longitudinales de gimnasia del caballo En las transiciones el jinete conserva una comunicación clara con el caballo : Actúa - cede en cuanto obtiene la transición - resiste o insiste si es necesario para que el caballo le de la respuesta. Siempre se empieza una transición indicando y preparando al caballo por la modificación de su postura lo que se le va a pedir

<b>G3.7 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Preparar con el asiento y las ayudas la transición</b>	Alargar y acortar el trote	Alargar el galope al acompañar al ritmo del galope con el asiento Frenar el galope al no acompañar el movimiento con el asiento
<b>Ceder tras la obtención de la transición</b>	Transiciones galope - trote levantado Transiciones trote levantado - paso	No engancharse de las riendas y ceder
<b>Ceder y adaptar su asiento en cuanto se ha cambiando de aire para acompañar al movimiento</b>	Transiciones galope - trote levantado Transiciones trote levantado - paso Transiciones paso - galope	Ceder y acompañar con el asiento, al ritmo del aire
<b>Aumentar las dificultades</b>	Transiciones con mas frecuencia, etc	Ceder, acompañar el aire con el asiento Atención en no engancharse del caballo piernas y manos Hacer fases para relajarse si es necesario

<b>Etapa 8</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Trotar en suspensión</b>	Mantener el trote en suspensión con cambios de dirección pasando por encima de barras de tranqueo	Autonomía
<b>Saltar al trote en suspensión</b>	Saltar cruzadas aisladas al trote Saltar una línea de cruzadas al trote	Percepción del equilibrio con un caballo en movimiento
O/Y		
<b>Trotar en suspensión en terreno variado</b>	Mantenerme en suspensión, en ascensos y descensos sin problemas de dirección. Saltar troncos bajitos	Sin engancharme de las riendas
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>RAID TREC SALTO COMPLETO</b>

<b>Galope 3</b>	<b>Etapa 8</b>
<b>Título</b>	Al trote en equilibrio conducir y saltar
<b>Objetivo</b>	La postura en equilibrio permite acompañar el centro de gravedad del caballo, lo que alivia el dorso al jinete absorber la amplitud del salto y alivia el dorso del caballo
<b>Definición</b>	
<b>Puntos claves</b>	Colocación del tronco, talones en la vertical de la cadera, flexibilidad de las articulaciones inferiores del jinete. Conservar los apoyos sobre los estribos en las curvas. Emplear la mirada para anticipar
<b>Explicación</b>	<p>En equilibrio el jinete esta sobre los estribos con una repartición del peso igual en cada uno de ellos. Conserva este equilibrio en lineas rectas y curvas para conducir a su caballo :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - Anticipa con la mirada en la dirección que va a tomar sin inclinarse en las curvas</li> <li>2 - Conserva un apoyo idéntico sobre sus estribos para no modificar el equilibrio lateral de su caballo</li> <li>3 - Para girar se queda aplomado sobre sus estribos y efectúa una rotación del tronco que sigue su mirada</li> </ol>

<b>G3.8 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Conservar sus apoyos durante transiciones en equilibrio al trote</b>	Alargar y acortar trote en equilibrio	Mantener equilibrio al emplear a las piernas Evitar de caerse en la montura
<b>Conservar el equilibrio lateral al trote en equilibrio</b>	Enlazar en equilibrio curvas con barras de tranqueo	Mirar en la dirección hacia donde se va Conservar un apoyo idéntico sobre los dos estribos en las curvas No inclinarse en las curvas
<b>Enlazar las dos dificultades precedentes</b>	Enlazar un recorrido con problemas de equilibrio lateral y longitudinal	La mirada Articulaciones inferiores flexibles Repartición del apoyo idéntico en cada estribo
<b>Enlazar las dificultades precedentes añadiendo cruzadas</b>	Enlazar todos los ejercicios con cruzadas en lugar de barras de tranqueo	Consejos idénticos

<b>Etapa 9</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Galopar manteniendo la postura en suspensión</b>	Sin problemas de dirección, conservar el galope y la postura en suspensión. Buscar la autonomía	Percepción del equilibrio en el sentido longitudinal
<b>Pasar del galope en suspensión al trote en suspensión</b>	Efectuar transiciones galope - trote y trote - galope	
<b>Pasar del trote en suspensión al galope en suspensión</b>	Mantener la postura en suspensión durante las transiciones	Tonicidad de la espalda del jinete
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>RAID – TREC HORSE- BALL SALTO COMPLETO</b>

<b>Galope 3</b>	<b>Etapa 9</b>
<b>Título</b>	Efectuar transiciones de aire a aire en la postura en equilibrio
<b>Objetivo</b>	Confirmar el equilibrio longitudinal y la flexibilidad de las articulaciones del jinete en equilibrio
<b>Definición</b>	
<b>Puntos claves</b>	colocación, flexibilidad de las articulaciones, tonicidad del tronco
<b>Explicación</b>	<p>En equilibrio el jinete puede absorber los movimientos de los diferentes aires y la amplitud del salto.</p> <p>En las transiciones longitudinales lo que se necesita es el equilibrio longitudinal del jinete.</p> <p>Para conservar un apoyo equilibrado sobre los estribos el jinete empleara sus articulaciones inferiores pero también su tronco para frenar o acompañar al movimiento del caballo</p>

<b>G3.9 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Emplear las ayudas de las piernas conservando el equilibrio</b>	En equilibrio alargar hasta pasar al aire superior	Flexibilidad de las articulaciones inferiores
<b>Emplear el tronco para frenar conservando el equilibrio</b>	Efectuar transiciones dentro del mismo aire y de un aire a otro	Emplear el tronco para oponerse y frenar el movimiento
<b>Adaptar el asiento en función del aire</b>	Aumentar la frecuencia de las transiciones	Actuar en relación con el aire
<b>Trabajo idéntico con estribos de alturas diferentes</b>	Acortar los estribos	Conservar movilidad y equilibrio sobre los estribos en función del aire



### Energía - eficacia - autonomía

**1** Provocar el movimiento  
Respuesta del caballo



Zonas de trote señaladas con conos.  
Repartición de los caballos unos a la llegada y otros a la salida para que no se encuentre el último caballo solo.  
Salir al trote separándose del grupo y acercarse al otro grupo. Provocar y controlar una velocidad regular.

Favorecer la acción  
Que los jinetes enlazen el ejercicio  
Dar la salida a los jinetes de manera rápida para mantener atención

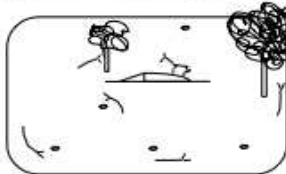
**2** Controlar al movimiento



Ejercicio idéntico pero con una zona para alargar o acortar el aire

Un jinete sale hasta el otro grupo en cuanto llega uno el otro sale para coger su sitio

**3** Dirigir al caballo de manera precisa.  
Autonomía



Proponer un recorrido con zonas en las cuales hay que andar en aires y velocidades exigidos

Las dificultades del recorrido se enlazan como quiere cada jinete

**4** Emplear todo el espacio.  
Alejarse de los otros jinetes  
Independencia y autonomía



Completar el recorrido con más dificultades como subir y bajar o saltar dejando al jinete el derecho de escoger lo que añade

Idéntico

<b>Etapa 10</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Conducir al galope en suspensión</b>	Enlazar un recorrido simple al galope en suspensión. Líneas rectas y diagonales. Pasar al trote levantado en las diagonales para salir al galope sobre la mano que corresponde	Autonomía  Percepción del equilibrio con el movimiento
<b>Saltar al galope en suspensión</b>	Enlazar un recorrido simple de cruzadas al galope en suspensión	
Y/O		
<b>Galopar en suspensión en terreno variado</b>	Mantener el galope en suspensión, en ascensos y descensos sin problemas de dirección	
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>SALTO COMPLETO TREC RAID</b>

<b>Galope 3</b>	<b>Etapa 10</b>
<b>Título</b>	Al galope en equilibrio conducir y saltar
<b>Objetivo</b>	Permite enlazar recorridos de salto, saltar y evolucionar en exterior
<b>Definición</b>	
<b>Puntos claves</b>	La mirada, la flexibilidad de las articulaciones
<b>Explicación</b>	<p>Se trata de conservar equilibrio saltando y dirigiendo a su caballo  Para eso es necesario :  Mirar en la dirección a donde voy, no inclinarme en las curvas, conservando un apoyo idéntico sobre los dos estribos para no desequilibrar lateralmente al caballo  Emplear el tronco para conservar el equilibrio longitudinal durante las transiciones  El jinete quedara centrado sobre su caballo durante todo el recorrido</p>

<b>G3.10 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Saltar conservando la regularidad del galope</b>	Saltar sin problemas de dirección	Emplear las piernas o el tronco para regular la velocidad
<b>Conducir y saltar conservando la regularidad del galope</b>	Enlazar al galope un recorrido simple	La mirada para anticipar la curva Conservar el peso con repartición idéntica en cada estribo
<b>Conducir, saltar, cambiar de mano</b>	Enlazar un recorrido con zonas de transición y cambio de la mano de galope	En la zona indicada pasar al trote al paso y al galope Salir a la mano adecuada
<b>Enlazar un recorrido incluyendo cambios de mano</b>	Idéntico añadiendo distancia y zonas de transiciones	Conservar precisión aunque estén mas cercanas las dificultades

<b>Evaluación galope 3</b>		1	0	Observaciones
1	Reaccionar en caso de desequilibrio. Bajarse al trote RAID – TREC – MARCHAS –H-B			
2	Hacer transiciones al trote levantado. Pasarse la pelota de Horse- ball al trote HORSE- BALL			
3	Cambiar de diagonal en un punto preciso. RAID – MARCHAS- Todas Disciplinas.			
4	Conservar estribos en transiciones. Trote sentado- paso- trote. DOMA – DOMA VAQUERA			
5	Autonomía al trote sentado. Pasar debajo de una puerta TREC - MARCHAS			
Total 1 =		/5		

<b>Evaluación galope 3</b>		1	0	Observaciones
6	Salida al galope. La mano del galope . TD			
7	Transiciones . Galope - trote levantado - paso. TREC – RAID – H.B.			
8	Conducir al trote en equilibrio. Saltar cavalettis. RAID – TREC - SALTO - COMPLETO			
9	En suspensión al trote, saltar y ir en terreno variado. RAID-TREC- SALTO - COMPLETO			
10	Enlazar un recorrido de salto al galope. Galopar en terreno variado SALTO, TREC, RAID, COMPLETO			
Total 2 =		/ 5		Total 1 + total 2 = / 10
				<b>10 / 10 = G3 aprobado</b>

Galope 3 - Conocimientos		
	Lo que se	Lo que hago
Entorno del caballo	La caricia, la recompensa el bienestar del caballo Nociones basicas de psicologia equina.	Acercarse al caballo en situaciones diferentes. Desplazar un caballo y hacerle moverse en un espacio cerrado empleando mi actitud y mi colocacion
Cuidados y conocimientos en hipología	Descripción exterior de la cabeza y de los miembros. Mencionar y mostrar las partes a vigilar sobre el cuerpo del caballo	Ajustar la cabezada de trabajo y la montura. Ajustar los estribos estando pie a tierra. La limpieza de la cama. Inspección de las extremidades y cuidados básicos antes y después del trabajo. Engrasar los cascos

Teoría	<p>Cambiar de diagonal al trote levantado. Funciones del herraje.</p> <p>Las ayudas para girar : Con las riendas en una mano y con una rienda en cada mano Velocidad y mecanismo de los aires del caballo.</p>	
Entorno del jinete	<p>Diferentes disciplinas y adaptación del equipo a la disciplina. Las profesiones enlazadas al mundo del caballo El guadarnes : como guardar montura y filete</p>	
G3		



Galope G... ..		Jinete : licencia n° :	Fecha y lugar : técnico :
	Lo que se	Lo que hago	
Entorno del caballo	/ 5	/ 10	
Cuidados y conocimientos en hipología	/5	/ 10	
Teoría	/ 5		
Entorno del jinete	/5		
TOTAL	/ 20	/ 20	
Aprobado si : Total « Lo que se » = 10 / 20 Total « lo que hago » = 10 / 20			
Aprobado	SI	NO	

## Galope 4

Construir el galope 4 en 10 etapas”

- Fichas Técnicas
- Fichas Didáctica

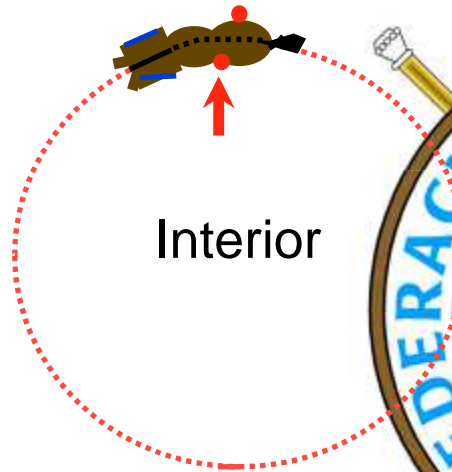
<b>Etapa 1</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Trazar curvas al paso</b>	<p>Trazar un círculo de 15 m , posteriormente un círculo de 10 m A mano derecha, a mano izquierda Emplear la rienda de abertura</p>	<p>El caballo se incurva hacia el exterior de la curva Percepción de la postura del caballo</p>
<b>Enlazar curvas a mano izquierda y derecha al paso</b>	<p>Enlazar un 8, hecho de dos círculos, uno de 10 m a mano derecha, otro de 10 m a mano izquierda Emplear la rienda de abertura</p>	<p>Invertir la incurvación En los cambios de círculo</p>
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>DOMA DOMA VAQUERA</b>

<b>Galope 4</b>	<b>Etapa 1</b>
<b>Título</b>	La incurvacion y los cambios de incurvacion al paso
<b>Objetivo</b>	Incurvar un caballo permite flexibilizarle. En la incurvacion el caballo remete el posterior interno. El caballo esta incurvado cuando su columna vertebral, desde la nuca hasta la cola, se encuentra sobre la curva que va trazando.
<b>Definición</b>	Incurvar un caballo permite ganar en precisión y trazar curvas cerradas
<b>Puntos claves</b>	Mantener impulsión. Diferenciar la acción de las piernas. Mantener la mirada en la dirección de la curva. Evitar una acción de oposición con la mano interior.
<b>Explicación</b>	Incurvar un caballo es circunscribirle de la cabeza hasta la cola sobre la curva. Cuanto mas domado este el caballo, mas se puede cerrar la curva. Se progresa desde la curva de 20 m con potros hasta la vuelta académica de 6 m para los caballos domados. Las ayudas que se emplean son las siguientes : 1 - La pierna interior en la cincha ( que provoca impulsión) 2 - La pierna exterior atrasada esta atenta para mantener las caderas sobre la curva 3 - La rienda exterior regula el pliegue y mantiene las espaldas sobre la curva 4 - La rienda interior sin efecto de tracción da un ligero pliegue para que el caballo incurve el cuello en la dirección del movimiento. 5 - El peso se suele colocar en el isquion interior

<b>G4.1 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Al paso separar las ayudas</b>	Trazar líneas rectas y curvas de 20 m	Mantener el pliegue del lado de la curva conservar las piernas separadas en las curvas
<b>Mantener incurvacion sobre curvas de diámetro diferente</b>	Pasar de curvas de 20 a 15 y a 10 m	Mantener impulsión Conservar el pliegue y las ayudas separadas
<b>Invertir las ayudas tras una zona de rectitud</b>	Enlazar curvas con líneas rectas a las dos manos	Andar recto antes de invertir las ayudas
<b>Enlazar curvas de derecha a izquierda y viceversa</b>	Enlazar curvas a mano derecha y izquierda	Reducir la zona de rectitud a un tranco

## Las ayudas de la incurvacion :

Exterior



El caballo va incurvado de la cabeza hasta la cola

La pierna interior en la cincha incurva al caballo y mantiene la impulsión

La pierna exterior se retrasa ligeramente para que no se salgan las caderas del caballo de la curva

La rienda exterior sirve para regular el "pliegue"

La rienda interior solicita el pliegue que no tiene que ser exagerado, sino adaptado a la curva que se traza

El pliegue corresponde a la incurvacion lateral del caballo



<b>Etapa 2</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Desplazar las espaldas del caballo al paso</b>	<p>Cambiar de mano empujando las espaldas del caballo fuera de la pista</p> <p>Emplear la rienda de apoyo</p>	<p>La incurvación es del lado de la rienda empleada</p> <p>Percibir el movimiento de las espaldas</p> <p>Comprender lo que es una acción discontinua</p>
<b>Desplazar la caderas del caballo al paso</b>	<p>Parar cara a la pista y empujar las caderas hasta ella</p>	<p>Percibir el desplazamiento de las caderas del caballo</p> <p>Percibir el movimiento discontinuo</p>
	<p>Al paso sobre un circulo o sobre la pista, empujar las caderas hacia fuera</p>	
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<p><b>DOMA</b></p> <p><b>DOMA VAQUERA</b></p>

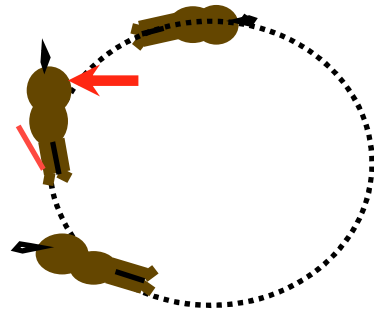
<b>Galope 4</b>	<b>Etapa 2a</b>
<b>Título</b>	Desplazar las espaldas del caballo
<b>Objetivo Definición</b>	El desplazar las espaldas del caballo permite ganar en precisión y movilidad. Se emplea la rienda de apoyo
<b>Puntos claves</b>	Conservar la impulsión. Mirar en dirección de la curva. Evitar toda acción de tracción sobre esa rienda. Acciones de manera discontinua.
<b>Explicación</b>	<p>La rienda de apoyo permite emplear la mano derecha para girar a mano izquierda. Por eso se llama rienda contraria; Empuja las espaldas del caballo en la dirección hacia la cual se quiere ir. Esta acción es discontinua y acompaña el desplazamiento del caballo. Cuando giro con las dos riendas en una mano es una acción de apoyo que hace girar al caballo.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - Se hace por delante de la cruz</li> <li>2 - Empieza como la rienda directa de abertura girando las uñas hacia arriba para dar pliegue del lado opuesto a la curva que quiero trazar</li> <li>3 - Sigue con una acción en la dirección hacia la cual quiero llevar las espaldas, conservando contacto con las dos manos y sin tracción hacia atrás</li> <li>4 - La mano no debe cruzar el eje central del cuello. El caballo gira con un pliegue muy ligero, el jinete acompaña paso a paso el desplazamiento de las espaldas. La otra rienda regula el pliegue del caballo</li> <li>5 - las piernas mantienen impulsión, la mirada en dirección del desplazamiento</li> </ol>



<b>G4.2a Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Percibir el desplazamiento de las espaldas</b>	Las dos riendas en una mano y desplazar las espaldas	Frenar antes de desplazar
<b>Percibir el desplazamiento paso a pasos</b>	Las dos riendas en una mano y desplazar las espaldas	Acompañar al movimiento del caballo
<b>Pasar de la rienda de apoyo a la rienda de abertura</b>	doblar a lo ancho con rienda de apoyo para empujar las espaldas fuera de la pista y transformarla en rienda de abertura para cambiar de mano	Transformar una acción discontinua en una acción continua Conservar el pliegue y el efecto regulador de la otra rienda
<b>Aumentar la distancia de desplazamiento de las espaldas</b>	1/4 de vuelta o 1/2 vuelta de las espaldas	Mantener impulsión y regularidad en el ejercicio

<b>Galope 4</b>	<b>Etapa 2b</b>
<b>Título</b>	Desplazar la caderas del caballo al paso
<b>Objetivo Definición</b>	La pierna aislada permite desplazar las caderas del caballo. Empuja las caderas del lado opuesto a su acción. Una pierna atrasada pero que no es activa y que vigila las caderas se llama una pierna de posición.
<b>Puntos claves</b>	Abertura de la articulación coxo- femoral para atrasar la pierna : No se pliega la rodilla, pero se atrasa la pierna a partir de la cadera. La acción es discontinua
<b>Explicación</b>	<p>Para desplazar las caderas, el jinete :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - frena ligeramente al caballo (Toda acción de pierna provoca movimiento hacia adelante )</li> <li>2 - Emplea la pierna aislada : <ol style="list-style-type: none"> <li>a - atrasa ligeramente la pierna y la coloca por detrás de la cincha</li> <li>b - la emplea de manera intermitente y perpendicular al eje del caballo La pierna se emplea cada vez que el caballo levanta el posterior que quiero desplazar.</li> </ol> </li> <li>3 - Conserva la impulsión : emplea la otra pierna y acompaña el movimiento con su asiento</li> </ol>

## Desplazamiento de las caderas hacia fuera en un círculo:



### LAS AYUDAS

- Se mantiene impulsión
- La pierna interior retrasada empuja las caderas hacia fuera  
Acción discontinua.
- Las manos canalizan las espaldas del caballo

### EL CABALLO

- Va con una ligera incurvación sobre el círculo
- El posterior interior cruza el exterior y pasa por delante

<b>G4.2b Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Percibir el desplazamiento de las caderas</b>	Las dos riendas en una mano desplazar las caderas	Ceder en cuanto se obtiene el desplazamiento
<b>Percibir el desplazamiento paso a paso</b>	Desplazar las caderas paso a paso con acciones discontinuas	Actuar y ceder en cuanto se obtiene la respuesta
<b>Mantener la regularidad en el desplazamiento de las caderas</b>	Desplazar las caderas con acciones discontinuas Emplear de modo adecuado la fusta de doma	Dosificar la acción de la pierna en función de la respuesta del caballo
<b>Aumentar la distancia y la duración del ejercicio</b>	Desplazar las caderas con acciones discontinuas	Dosificación de las acciones en relación con la respuesta del caballo Sincronizar los movimientos del jinete con el caballo

<b>Etapa 3</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Alargar y acortar el trote levantado conservando el equilibrio</b>	Alargar y acortar el trote levantado sin modificar su postura	Aumentar su tonicidad No engancharse de las riendas
<b>Trazar curvas al trote levantado</b>	Trazar un círculo de 20 m , después un círculo de 15 m A mano derecha, a mano izquierda. Emplear la rienda de abertura	La incurvación hacia el lado exterior de la curva Anticipar y preparar los cambios de mano
<b>Enlazar curvas a mano izquierda y derecha al trote levantado</b>	Enlazar un 8, hecho de dos círculos, uno de 15 m a mano derecha, otro de 15 m a mano izquierda. Emplear la rienda de abertura	Inversión de la incurvación para pasar de una mano a la otra
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>RAID</b>

<b>Galope 4</b>	<b>Etapa 3</b>
<b>Título</b>	Mejorar el equilibrio al trote levantado
<b>Objetivo</b>	Mejorar la postura al trote levantado permite al jinete tener mas disponibilidad para emplear a sus ayudas y mantener la independencia de las piernas.
<b>Definición</b>	
<b>Puntos claves</b>	Flexibilidad de las articulaciones inferiores, estabilidad del tronco
<b>Explicación</b>	<p>Al trote levantado el jinete esta en equilibrio sobre los estribos en el centro de su caballo. El peso igual sobre los dos estribos. El tronco tiene disponibilidad para girar al nivel de la cintura y orientarse en la dirección a donde quiere ir. El jinete no se inclina en la curva del lado en donde quiere girar para no molestar o desequilibrar al caballo.</p> <p>Al trote levantado el jinete tiene que :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - Emplear su tronco sin engancharse con sus piernas en las transiciones descendientes</li> <li>2 - Emplear sus piernas y acompañar con el tronco y los brazos sin engancharse con las manos en las transiciones ascendentes</li> <li>3 - Quedar equilibrado sobre sus dos pies en las curvas o las inversiones de curvas sin inclinarse del lado de la curva, conservando independencia de las piernas cambiando el punto de aplicación.</li> </ol>

<b>G4.3 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Tronco y manos estables en los alargamientos</b>	trote levantado - alargar el trote levantado	Acompañar el movimiento, anticipando para no retrasarse.
<b>Mantener el equilibrio en transiciones descendentes</b>	trote levantado acortar el trote levantado	Riendas ajustadas emplear el tronco Mantener equilibrio y regularidad al trote
<b>Mantener el equilibrio en la incurvacion</b>	Enlazar líneas rectas y círculos al trote levantado	Conservar equilibrio sobre los dos pies
<b>Mantener el equilibrio en la inversión de curvas</b>	Enlazar círculos, 1/2 círculos a mano izquierda y derecha Invertir curvas al trote levantado	Conservar equilibrio y peso idéntico sobre los dos estribos Mantener el tronco estable cuando se cambia de incurvacion

<b>Etapa 4</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Mantener regularidad al trote sentado Alargar y acortar el trote sentado</b>	Realizar un recorrido simple Manteniendo la regularidad del trote sentado Alargar y acortar el trote sentado	Mantener el nivel de doma del caballo Independencia de las ayudas al trote sentado
<b>Trazar curvas al trote sentado</b>	Trazar un círculo de 20 m, y un círculo de 15 m A las dos manos. Emplear la rienda de abertura	Mantener la impulsión para girar
<b>Enlazar curvas a mano izquierda y derecha al trote sentado</b>	Enlazar un 8, hecho de dos círculos, uno de 15 m a mano derecha, otro de 15 a mano izquierda. Emplear la rienda de abertura	Conservar el equilibrio al trote sentado
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>DOMA DOMA VAQUERA</b>



<b>Galope 4</b>	<b>Etapa 4</b>
<b>Título</b>	Mejorar el equilibrio al trote sentado. Mejorar el asiento
<b>Objetivo</b>	Mejorar el asiento al trote sentado permite al jinete tener mas disponibilidad para emplear a sus ayudas y mantener independencia de las piernas en los ejercicios de incurvacion. El asiento es la función que permite al jinete controlar su equilibrio en todas circunstancias
<b>Definición</b>	
<b>Puntos claves</b>	Colocación del tronco, colocación de las caderas y flexibilidad de la pelvis
<b>Explicación</b>	<p>Al trote sentado el jinete esta en equilibrio sobre sus isquiones con un reparto idéntico del peso en cada uno. El tronco tiene disponibilidad para girar al nivel de la cintura y orientarse en la dirección a donde quiere ir. El jinete no se inclina en la curva del lado hacia donde quiere girar para no molestar o desequilibrar al caballo.</p> <p>Al trote sentado el jinete tiene que :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - Emplear su tronco sin apoyarse sobre los estribos en las transiciones descendientes.</li> <li>2 - Emplear sus piernas y anticipar con su asiento sin engancharse del caballo con las piernas en las transiciones ascendientes.</li> <li>3 - Quedar sentado en el centro de su caballo, el peso sobre los isquiones, empleando las ayudas de piernas con independencia en las curvas.</li> </ol>

<b>G4.4 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Tronco y manos estables en los alargamientos</b>	Pasar del trote sentado al trote sentado alargado	Acompañar el movimiento, anticipando para no retrasarse.
<b>Conservar equilibrio en transiciones descendentes</b>	Del trote al trote acortado	Riendas ajustadas emplear el tronco Mantener equilibrio sobre los isquiones sin apoyarse sobre los estribos
<b>Conservar equilibrio en la incurvacion</b>	Enlazar líneas rectas y círculos al trote sentado	Mantener el equilibrio sobre los isquiones Evitar de apoyarse mas sobre un estribo que sobre el otro
<b>conservar equilibrio en la inversión de curvas</b>	Enlazar círculos, 1/2 círculos a mano izquierda y derecha Invertir curvas al trote sentado	Mantener el equilibrio sobre los isquiones y mantener el tronco estable en los cambios de incurvacion

<b>Etapa 5</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Acompañar el ritmo del galope sentado</b> <b>Mantener regularidad al galope sentado</b>	Al galope acompañar el movimiento Emplear el asiento para acompañar el caballo	La noción de tonicidad para anticipar el tranco
<b>Alargar y acortar el galope sentado</b>	Alargar y acortar el galope manteniendo regularidad	Percibir el papel del asiento
<b>Trazar curvas de 20 m al galope sentado</b>	Trazar curvas de 20 m a las dos manos conservando regularidad al galope.	Interiorizar que para girar se necesita movimiento hacia adelante
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>DOMA</b> <b>DOMA VAQUERA</b>

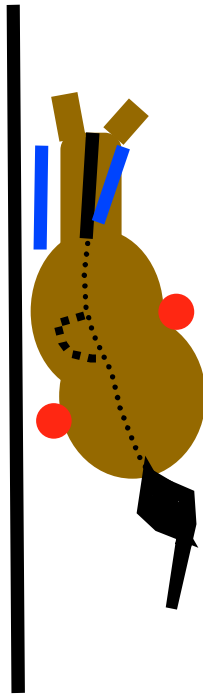
<b>Galope 4</b>	<b>Etapa 5</b>
<b>Título</b>	Mejorar equilibrio al galope sentado. Mejorar el asiento
<b>Objetivo</b>	Mejorar el asiento permite al jinete tener mas disponibilidad para emplear sus ayudas y mantener la independencia de las piernas en los ejercicios de incurvacion. El asiento es la función que permite al jinete controlar su equilibrio en todas circunstancias
<b>Definición</b>	
<b>Puntos claves</b>	Orientación del busto , flexibilidad de los riñones
<b>Explicación</b>	<p>Al galope sentado el jinete esta en equilibrio sobre sus isquiones con un reparto idéntico del peso. El tronco tiene disponibilidad para girar al nivel de la cintura y orientarse en la dirección a donde quiere ir. El jinete no se inclina en la curva del lado en donde quiere girar para no molestar o desequilibrar al caballo.</p> <p>Al galope sentado el jinete tiene que :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - Emplear su busto sin apoyarse sobre los estribos conservando las articulaciones flexibles cuando acorta el galope</li> <li>2 - Emplear las piernas y anticipar con el asiento sin engancharse con las piernas cuando alarga el galope</li> <li>3 - Quedar sentado en el centro de su caballo el peso sobre las dos nalgas en curvas y inversiones de curvas con independencia de las piernas.</li> </ol>

<b>G4.5 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Tronco y manos estables en los alargamientos</b>	Del galope sentado al alargamiento del galope	Anticipar y acompañar al movimiento con el asiento para no quedar retrasado durante el galope
<b>Mantener el equilibrio en transiciones descendentes</b>	Del galope sentado al trote sentado	Riendas ajustadas, emplear el tronco conservando el equilibrio sobre los isquiones sin apoyarse sobre los estribos
<b>Mantener el equilibrio en la incurvacion</b>	Enlazar líneas rectas y círculos al galope sentado	Mantener el equilibrio sobre las dos nalgas Evitar de apoyarse mas sobre un estribo que sobre el otro
<b>Enlazar las tres dificultades precedentes</b>	Enlazar círculos, líneas rectas , alargamientos de galope. Transiciones de un aire a otro	Mantener el equilibrio sobre los dos isquiones Mantener el tronco estable, Evitar de apoyarse sobre los estribos

<b>Etapa 6</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Estando al paso partir al galope</b>	Partir al galope desde el paso Preparar la salida Escoger sobre qué mano voy a salir	Preparar la salida al galope Emplear las ayudas diagonales
<b>Salir al galope en un punto determinado</b>	Salir al galope en el punto indicado A cada mano Escoger la mano de galope	« Escuchar, sentir» al caballo para pedir la salida en el momento adecuado
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>TODAS DISCIPLINAS</b>

Galope 4	Etapa 6
<b>Título</b>	Salida al galope desde el paso
<b>Objetivo</b>	Es una salida al galope en equilibrio. Permite escoger el pie del galope y ganar en precisión. Es la salida al galope por ayudas diagonales.
<b>Definición</b>	
<b>Puntos claves</b>	Preparar al caballo para solicitar la transición
<b>Explicación</b>	<p>Salir al galope desde el paso en equilibrio es empezar el galope por un posterior. Para salir al galope a mano derecha es necesario :</p> <p>1 - Atrasar la pierna izquierda para llamar al posterior izquierdo  2 -Emplear una rienda de apoyo derecha para conservar el pliegue a mano derecha y llevar peso de la espalda derecha hacia la izquierda, esto libera la espalda derecha. Por eso se habla de ayudas diagonales ( Pierna Izquierda/mano derecha )  3 - Emplear la pierna derecha en la cincha como pierna de impulsión para solicitar la salida al galope  La rienda izquierda es reguladora del pliegue y de la impulsión  El peso sobre la nalga izquierda sin inclinar el tronco</p>

## Salida al galope a la derecha con ayudas diagonales



1 - Atrasar la pierna izquierda para solicitar al posterior izquierdo.

2 - Emplear una rienda de apoyo derecha para conservar el pliegue a mano derecha y llevar peso de la espalda derecha hacia la izquierda esto libera la espalda derecha. Por eso se habla de ayudas diagonales ( Pierna Izquierda/mano derecha )

3 - Emplear la pierna derecha y la cincha como pierna de impulsión para solicitar la salida al galope.

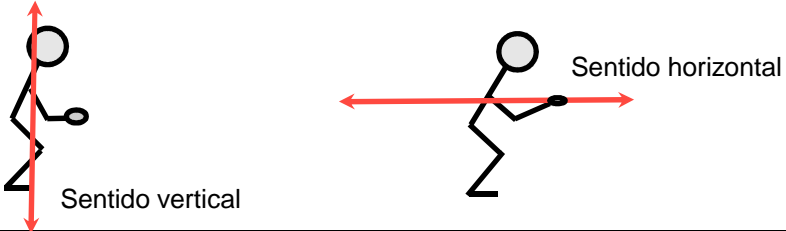
La rienda izquierda es reguladora del pliegue y de la impulsión  
El peso sobre el isquion izquierdo sin inclinar el tronco.





<b>G4.6 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Desplazar las espaldas del caballo con rienda de apoyo</b>	Pasar de la rienda de abertura a la rienda de apoyo	Sin tracción Notar la transferencia de una espalda hacia la otra
<b>Movilizar las caderas del caballo</b>	Desplazar las caderas sobre la pista	Pierna atrasada a partir de la cadera y no de la rodilla
<b>Pedir el galope cuando el caballo esta preparado</b>	En una zona determinada preparar y salir al galope	Caderas y pliegue del caballo ligeramente hacia el interior
<b>Pedir la salida al galope en un punto preciso</b>	En un Punto indicado salir al galope	Anticipar la preparación para estar presto

<b>Etapa 7</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Mantenerse en suspensión y conservar la regularidad del trote</b>	Saltar en suspensión una línea de 6 cavaletis con una entrada al trote	La calidad del contacto con la boca del caballo  La calidad del equilibrio (postura y acompañamiento del movimiento)
<b>Mantenerse en suspensión y conservar la regularidad saltando al trote</b>	Enlazar 5 saltos (h=0,40m) al trote en suspensión	Percibir su equilibrio longitudinal
<b>Mantenerse en suspensión y conservar la regularidad en terreno variado</b>	Evolucionar al trote en suspensión sobre subidas y bajadas y saltar pequeños troncos	Tonicidad de la espalda del jinete
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>RAID TREC MARCHAS</b>

<b>Galope 4</b>	<b>Etapa 7</b>
<b>Título</b>	Saltar al trote en suspensión
<b>Objetivo</b>	Saltar al trote favorece la elasticidad del caballo. Mantener la postura en suspensión alivia el dorso del caballo en terreno variado y en exterior
<b>Definición</b>	
<b>Puntos claves</b>	Colocación del tronco, talones en la vertical de las caderas, flexibilidad de las articulaciones inferiores. Mantener sus apoyos. La mirada orientada en la dirección del salto.
<b>Explicación</b>	<p>Para conservar la postura en suspensión en saltos al trote o en terreno variado, se necesita que el jinete tenga flexibilidad en sus articulaciones para acompañar la sacudida del salto. También tiene que acompañar los movimientos del cuello y de la cara del caballo. Se superponen dos tipos de movimiento :</p> <p>Vertical y el horizontal</p> 

<b>G4.7 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Mantener el trote en suspensión en la zona de aproximación de saltos aislados</b>	Saltar obstáculos al trote con o sin barra de tranqueo	Llegar perpendicular en el eje , no engancharse de las riendas.
<b>Entrar al trote y salir al trote de un laboratorio</b>	Saltar un laboratorio con una entrada al trote	Llegar en el centro del salto Esperar el salto sin preceder No engancharse de las riendas
<b>Enlazar un recorrido simple manteniendo el trote en suspensión</b>	Enlazar un recorrido al trote	Mantener el equilibrio lateral no inclinarse en las curvas
<b>Trotar en suspensión en terreno variado</b>	Enlazar un recorrido al trote en terreno variado en suspensión	reaccionar en función del terreno

<b>Etapa 8</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Al galope en suspensión controlar la velocidad en terreno variado</b>	Reaccionar en función del terreno para conservar una velocidad regular	La noción del equilibrio del caballo  « Escucha , siente» el caballo, preservando su dorso
<b>Al galope en suspensión aumentar y disminuir la velocidad</b>	En zonas determinadas alargar y acortar el galope	Evitar sentarse para crear impulsión
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>COMPLETO RAID TREC MARCHAS</b>

<b>Galope 4</b>	<b>Etapa 8</b>
<b>Título</b>	Controlar la velocidad del galope en suspensión
<b>Objetivo</b>	Controlar la velocidad al galope permite efectuar recorridos de salto con un caballo equilibrado. También permite en exterior adaptar la velocidad al terreno
<b>Definición</b>	
<b>Puntos claves</b>	Emplear el tronco para controlar la velocidad. Mantener el equilibrio sobre los estribos para conservar la disponibilidad de sus ayudas
<b>Explicación</b>	<p>Para controlar la velocidad en suspensión, el jinete :</p> <p>1 - Emplea las piernas para provocar velocidad sin sentarse y sigue el movimiento con su tronco y sus brazos y manos.</p> <p>2 - Emplea su tronco sin sentarse para frenar al caballo</p> <p>es la flexibilidad de sus articulaciones y la calidad de su equilibrio lo que le permite acompañar y adaptarse a los movimientos y la velocidad del caballo</p>

<b>G4.8 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Mantener La regularidad al galope</b>	En líneas rectas en zonas señalizadas mantener la regularidad del galope	Amplitud idéntica
<b>Aumentar la velocidad y mantenerla</b>	En zonas indicadas aumentar la velocidad y mantenerla	Aumentar amplitud y mantenerla Acompañar con el busto
<b>Reducir la velocidad y mantenerla</b>	En zonas indicadas reducir la velocidad y mantenerla	Disminuir la amplitud y mantenerla Frenar con el tronco. Plegar las articulaciones inferiores
<b>Efectuar a voluntad variaciones de velocidad</b>	Variaciones de velocidad en zonas determinadas o Mantener la velocidad en terreno variado	Cambios de amplitud. Adaptar su postura

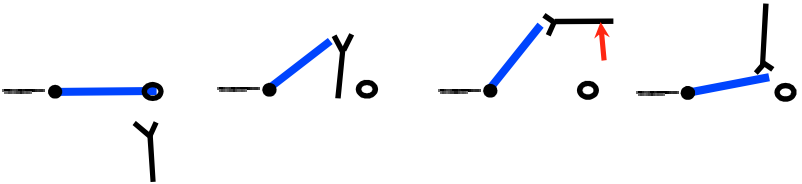
<b>Etapa 9</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Realizar un recorrido simple</b>	Realizar un recorrido simple de por lo menos 8 saltos h= 60 cm	Autonomía Reactividad Anticipación
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		<b>SALTO COMPLETO</b>



<b>Galope 4</b>	<b>Etapa 9</b>
<b>Título</b>	Enlazar un recorrido de saltos
<b>Objetivo</b>	Enlazar un recorrido de saltos conservando un tranco regular
<b>Definición</b>	
<b>Puntos claves</b>	Anticipar, emplear la mirada, controlar la velocidad y el equilibrio en las curvas
<b>Explicación</b>	<p>Para enlazar un recorrido de salto es necesario controlar la velocidad, la impulsión el equilibrio del caballo, todo esto saltando y dirigiendo Para enlazar de manera correcta</p> <p>Controlar la dirección :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - Anticipar el trazado empleando la mirada</li> <li>2 - Llegar en el centro perpendicular a cada salto</li> </ol> <p>Controlar impulsión y equilibrio en las curvas</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - provocar o conservar impulsión con las piernas si el caballo se frena</li> <li>2 - frenar con su tronco conservando equilibrio si el caballo se acelera</li> <li>3 - Llegar con una amplitud regular en la fase de aproximación</li> </ol>

<b>G4.9 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Identificar el trazado ideal para enlazar obstáculos</b>	Enlazar 3 obstáculos al galope en un recorrido con curvas señalado con conos	Anticipar con la mirada Actuar en función del caballo
<b>Enlazando 3 saltos mantener regularidad en el galope</b>	Enlazar 3 obstáculos al galope en un recorrido señalado con conos	Reaccionar antes de que el caballo acelere o frene, conservar el trazado anterior
<b>Controlar dirección y equilibrio al enlazar 6 a 8 saltos</b>	Enlazar 6 a 8 obstáculos al galope sobre un recorrido	Anticipación en el trazado y regularidad en el galope a lo largo del recorrido
<b>Aumentar las dificultades</b>	+ obstáculos + mas altura	Mantener lo adquirido precedentemente

<b>Etapa 10</b>	<b>Lo que se pide</b>	<b>Lo que importa</b>
<b>Eficacia y trabajo individual</b>	Utilizar y llevar correctamente la fusta de doma Cambiarla de mano	Que las acciones intervengan cuando sean necesarias  Siempre respetando su propia seguridad y la del caballo
	Enlazar una reprise de doma, o un carrusel	
	Abrir y cerrar una puerta estando montado Pasar debajo de una puerta	
<b>Adaptaciones según disciplinas</b>		TREC MARCHAS DOMA DOMA VAQUERA

Galope 4	Etapa 10
<b>Título</b>	Eficacia y trabajo individual Abrir y cerrar una puerta montado ( Trec, marchas, equitación de trabajo, poni- games )Enlazar una reprise de doma o un carrusel
<b>Objetivo</b>	Montar a caballo es un deporte que necesita por parte del jinete destreza y también análisis de lo que ocurre con su caballo para resolver los problemas que surjan. Para eso se necesita eficacia y autonomía
<b>Definición</b>	
<b>Puntos claves</b>	
<b>Explicación</b>	<p>1 Abrir y cerrar una puerta montado Acercarse de la puerta par abrir, empujar la puerta, empujar las caderas del caballo para salir de la puerta y volver a cerrarla</p>  <p>2 Enlazar un carrusel Obliga al jinete a estar pendiente de los otros jinetes y a regular velocidad, distancias, amplitud para estar al mismo ritmo que los otros caballos</p>

<b>G4.10 Objetivos parciales</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Consejos</b>
<b>Mantener impulsión en las curvas</b>	Enlazar un slalom	No engancharse de las riendas Girar sin tracción
<b>Destreza y equilibrio lateral</b>	Coger un objeto de un lado y llevarlo a otro	Mantener equilibrio idéntico sobre los dos estribos
<b>Movilizar al caballo para hacer un ejercicio</b>	Abrir y cerrar una puerta	Movilidad del caballo Moverle las caderas para salir de la puerta
<b>Enlazar un recorrido de dificultades</b>	Enlazar todos los ejercicios con cronometro	Que el jinete no sea desordenado por falta de velocidad

	<b>Evaluación galope 4</b>	1	0	Observaciones
1	Enlazar y invertir curvas al paso. DOMA. DOMA VAQUERA			
2	Desplazar las espaldas, las caderas al paso. DOMA – D. VAQUERA			
3	Conservar el equilibrio al trote levantado y enlazar curvas . RAID			
4	Al trote sentado mantener la regularidad, alargar y acortar Enlazar y invertir curvas. DOMA – DOMA VAQUERA			
5	Al galope sentado mantener la regularidad, alargar y acortar. Trazar curvas de 20m. DOMA – DOMA VAQUERA			
	Total 1 =	/5		

	<b>Evaluación galope 4</b>	1	0	Observaciones
6	Salir del paso al galope. Escoger la mano del galope. TD			
7	Mantener el equilibrio y la regularidad saltando o en terreno variado al trote. RAID – TREC - MARCHAS			
8	Al galope en suspensión controlar la velocidad en terreno variado COMPLETO –RAID- MARCHAS - TREC			
9	Realizar un recorrido simple. SALTO - COMPLETO			
10	Eficacia y autonomía. DOMA – TREC MARCHAS – DOMA VAQUERA			
	<b>Total 2 =</b>	<b>/ 5</b>		<b>Total 1 + total 2 = / 10</b>
				<b>10 / 10 = G4 aprobado</b>

Galope 4 - Conocimientos		
	Lo que se	Lo que hago
Entorno del caballo	<p>Los rendajes simples y la preservación del caballo. La noción de contracción, dolor y de huida</p>	<p>Trotar levantado con riendas largas, preservando el dorso del caballo. Permitir al caballo estirar el cuello al finalizar la secuencia de trabajo. Colocar las espuelas Dibujó un esquema del caballo Colocar protecciones de trabajo y protecciones de transporte. Hace los cuidados de los pies. Ducha los miembros. Ducha completa y manejo del cuchillo de sudor. Administra la ración diaria que come su caballo en la hípica</p>
Cuidados y conocimientos en hipología	<p>Nociones sobre el esqueleto. El pie y el herraje herramientas. Pelo de invierno y de verano. Porque esquilar. Síntomas de buena salud equina Constantes vitales del animal</p>	<p>Hace los cuidados de los pies. Ducha los miembros. Ducha completa y manejo del cuchillo de sudor. Administra la ración diaria que come su caballo en la hípica</p>



Teoría	<p>Mecanismo de la salida al galope a mano derecha y a mano izquierda. La pierna aislada.</p> <p>Las riendas de apoyo y de abertura</p> <p>La incurvacion.</p> <p>La alimentación.</p> <p>Los cuidados diarios del caballo.</p> <p>Las normas de seguridad</p> <p>Uso de las espuelas</p>	
Entorno del jinete	Conocimientos basicos sobre las diferentes disciplinas del G4 generalista	
G4		

Galope G... ..		Jinete : licencia n° :	Fecha y lugar : técnico :
	Lo que se	Lo que hago	
Entorno del caballo	/ 5	/ 10	
Cuidados y conocimientos en hipología	/5	/ 10	
Teoría	/ 5		
Entorno del jinete	/5		
TOTAL	/ 20	/ 20	
Aprobado si : Total « Lo que se » = 10 / 20 Total « lo que hago » = 10 / 20			
Aprobado	SI	NO	

# Conocimientos y teoría

Galopes 1 a 4

Galope 1 - Conocimientos		
	Lo que se	Lo que hago
Entorno del caballo	<p>Generalidades sobre modos de vida de los caballos.</p> <p>En box, en cuadra corrida, en paddock, en el prado, etc</p>	<p>Acercarse al caballo. Ponerle la cabezada de cuadra, atarlo.</p> <p>Efectuar una limpieza básica.</p> <p>Limpiar los cascos.</p> <p>Conducir al caballo del diestro con la cabezada de trabajo.</p>
Cuidados y conocimientos en hipología	<p>Partes principales del cuerpo (El exterior )</p> <p>Las capas.</p> <p>Los instrumentos de limpieza</p>	<p>Desembridar, desensillar.</p> <p>Reconocer sobre el caballo las diferentes partes del cuerpo.</p> <p>Reconocer diferentes capas</p>

Teoría	Normas básicas de seguridad. Diferentes disciplinas ecuestres. Salud y seguridad del jinete	
Entorno del jinete	El equipo del jinete Las diferentes zonas de la hipica : pistas, zona de trabajo, de dcuidados, etc	
G1		

Galope 2 - Conocimientos		
	Lo que se	Lo que hago
Entorno del caballo	Diferentes posturas del caballo. Comportamiento Nociones de alimentación	Hacer una limpieza completa. Poner y quitar una manta. Llevar a un caballo del diestro respetando su propia seguridad y la de sus compañeros. Reconocer las marcas y las capas sobre diferentes caballos de la hípica
Cuidados y conocimientos en hipología	Particularidades de las capas. ( Marcas en la cabeza y las extremidades ) Descripción del cuerpo del caballo	Dejar un caballo preparado atado con cabezada de cuadra o suelto en un box. Mantenimiento del filete, de la montura y del bocado Montar- desmontar un filete

Teoría	Las ayudas naturales y artificiales. La impulsión. Las normas del trabajo en exterior. Las partes del filete y de la cabezada de cuadra	
Entorno del jinete	La seguridad del jinete : diferentes elementos	
G2		

Galope 3 - Conocimientos		
	Lo que se	Lo que hago
Entorno del caballo	La caricia, la recompensa el bienestar del caballo Nociones basicas de psicologia equina.	Acercarse al caballo en situaciones diferentes. Desplazar un caballo y hacerle moverse en un espacio cerrado empleando mi actitud y mi colocacion
Cuidados y conocimientos en hipología	Descripción exterior de la cabeza y de los miembros. Mencionar y mostrar las partes a vigilar sobre el cuerpo del caballo	Ajustar la cabezada de trabajo y la montura. Ajustar los estribos estando pie a tierra. La limpieza de la cama. Inspección de las extremidades y cuidados básicos antes y después del trabajo. Engrasar los cascos



Teoría	<p>Cambiar de diagonal al trote levantado. Funciones del herraje.</p> <p>Las ayudas para girar : Con las riendas en una mano y con una rienda en cada mano Velocidad y mecanismo de los aires del caballo.</p>	
Entorno del jinete	<p>Diferentes disciplinas y adaptación del equipo a la disciplina. Las profesiones enlazadas al mundo del caballo El guadarnes : como guardar montura y filete</p>	
G3		

Galope 4 - Conocimientos		
	Lo que se	Lo que hago
Entorno del caballo	<p>Los rendajes simples y la preservación del caballo. La noción de contracción, dolor y de huida</p>	<p>Trotar levantado con riendas largas, preservando el dorso del caballo. Permitir al caballo estirar el cuello al finalizar la secuencia de trabajo. Colocar las espuelas Dibujó un esquema del caballo Colocar protecciones de trabajo y protecciones de transporte. Hace los cuidados de los pies. Ducha los miembros. Ducha completa y manejo del cuchillo de sudor. Administra la ración diaria que come su caballo en la hípica</p>
Cuidados y conocimientos en hipología	<p>Nociones sobre el esqueleto. El pie y el herraje herramientas. Pelo de invierno y de verano. Porque esquilar. Síntomas de buena salud equina Constantes vitales del animal</p>	

Teoría	<p>Mecanismo de la salida al galope a mano derecha y a mano izquierda. La pierna aislada.</p> <p>Las riendas de apoyo y de abertura</p> <p>La incurvacion.</p> <p>La alimentación.</p> <p>Los cuidados diarios del caballo.</p> <p>Las normas de seguridad</p> <p>Uso de las espuelas</p>	
Entorno del jinete	Conocimientos basicos sobre las diferentes disciplinas del G4 generalista	
G4		

Galope G... ..		Jinete : licencia n° :	Fecha y lugar : técnico :
	Lo que se	Lo que hago	
Entorno del caballo	/ 5	/ 10	
Cuidados y conocimientos en hipología	/5	/ 10	
Teoría	/ 5		
Entorno del jinete	/5		
TOTAL	/ 20	/ 20	
Aprobado si : Total « Lo que se » = 10 / 20 Total « lo que hago » = 10 / 20			
Aprobado	SI	NO	



## Los galopes

- ▶ Modos de evaluación
- ▶ G1, G2, G3 y G4

Dominio equitación básica  
Dominio conocimientos



## Modos de evaluación galopes 1, 2 y 3

1 - Dominio equitación básica a caballo  
Dos posiciones.



## Etapa 1

	Lo que hago	Lo que importa
Llevar el caballo del diestro	Llevar el caballo del diestro por una línea recta	Plaza del jinete : - para no molestar al caballo - para preservar su propia seguridad
Dirigirle sobre un trazado determinado	Llevarle a la mano al paso por un slalom de 3 conos  Pararse y pasar las riendas por encima del cuello	La postura para tomar el control del caballo  Actuar y ceder para empujar las espaldas Precaución con los ojos del caballo al pasar las riendas por encima del cuello
Adaptaciones Según disciplinas		TREC TODAS DISCIPLINAS

1 - Validación de cada etapa empleando las fichas de etapa.



EVALUACION CONTINUADA

## Evaluación galope 1

		1	0	Observaciones
1	Llevar el caballo del diestro, dirigirle TREC - Todas Disciplinas			
2	Montar, desmontar TD			
3	Paso, parada. Forma de coger la riendas TD- DOMA VAQUERA- HORSE- BALL			
4	Colocación del jinete y conducción al paso. TD			
5	Paso- trote- paso. Mantener equilibrio sentado. TD			
Total 1 =		/5		



2 - Validación global con las fichas resumen de cada galope.

EVALUACION FINAL



## Evaluacion galope 1

		1	0	Observaciones
1	Llevar el caballo del diestro, dirigirle TREC – Todas Disciplinas			
2	Montar, desmontar TD			
3	Paso, parada. Forma de coger la riendas TD- DOMA VAQUERA- HORSE- BALL			
4	Colocacion del jinete y conduccion al paso. TD			
5	Paso- trote- paso. Mantener equilibrio sentado. TD			
<b>Total 1 =</b>		<b>/5</b>		

## Evaluacion galope 1

		1	0	Observaciones
6	Trote levantado Trote en suspension RAID- TREC- MARCHAS – SALTO – COMPLETO- HB			
7	Trote sentado TD			
8	Galopar unos trancos TD			
9	Galope sentado TD			
10	Autonomia TD			
Total 2 =		/ 5		Total 1 + total 2 = /10
				9 / 10 = G1 aprobado

## Evaluacion galope 2

		1	0	Observaciones
1	Empleo de la fusta al paso. La rienda de abertura. Girar. Todas Disciplinas			
2	Transiciones al trote levantado Estabilidad lateral TREC – HORSE- BALL			
3	La diagonal sobre la cual se trota. TD			
4	Conservar los estribos al trote sentado. Independencia tronco/ piernas TREC- MARCHAS – HORSE-BALL			
5	Reactividad y destreza RAID – TREC – HORSE- BALL			
Total 1 =		/5		

## Evaluacion galope 2

		1	0	Observaciones
6	transiciones trote sentado - paso - trote? Conduccion. DOMA – D. VAQUERA			
7	Conducir las dos riendas en una mano. Slalom. D.VAQU.- H.B - MARCHAS			
8	Galope sentado, transiciones D.V. - DOMA			
9	Trotar en suspension y saltar TREC – MARCHAS – RAID- SALTO			
10	Suspension al galope y saltar SALTO – COMPLETO - RAID- TREC			
Total 2 =		/ 5		Total 1 + total 2 = / 10
				<b>9 / 10 = G2 aprobado</b>

## Evaluacion galope 3

		1	0	Observaciones
1	Reaccionar en caso de desequilibrio. Bajarse al trote RAID – TREC – MARCHAS –H-B			
2	Hacer transiciones al trote levantado. Pasarse la pelota de Horse- ball al trote HORSE- BALL			
3	Cambiar de diagonal en un punto preciso. RAID – MARCHAS- Todas Disciplinas.			
4	Conservar estribos en transiciones. Trote sentado- paso- trote. DOMA – DOMA VAQUERA			
5	Autonomia al trote sentado. Pasar debajo de una puerta TREC - MARCHAS			
Total 1 =		/5		

## Evaluacion galope 3

		1	0	Observaciones
6	Salida al galope. La mano del galope . TD			
7	Transiciones . Galope - trote levantado - paso. TREC – RAID – H.B.			
8	Conducir al trote en equilibrio. Saltar cavalettis. RAID – TREC - SALTO - COMPLETO			
9	En suspension al trote, saltar y ir en terreno variado. RAID-TREC- SALTO - COMPLETO			
10	Enlazar un recorrido de salto al galope. Galopar en terreno variado SALTO, TREC, RAID, COMPLETO			
		/ 5		Total 1 + total 2 = / 10
				<b>10 / 10 = G3 aprobado</b>

## Modos de evaluación galopes 1, 2 y 3

### 2 - Dominio conocimientos

Los modelos de evaluación de los conocimientos se aplican y organizan de acuerdo con lo que se indica para galope 4 al final de este documento.



## Modos de evaluación galope 4 común.

Para las pruebas del GALOPE 1 al GALOPE 4 común, la preocupación del técnico será mas **una preocupación por destacar el aspecto educativo y formativo antes que deportivo de las pruebas de evaluación** de estos galopes.

Por eso tendrá una **fuerte preocupación en la seguridad general del jinete y del público** el día de las pruebas.

También por eso es importante destacar **la importancia del bienestar y del cuidado de los caballos y sus exigencias tanto como a la limpieza y buena salud de los caballos será importante.**

**Por eso siguen algunas precisiones sobre las embocaduras y los rendajes en estos niveles :**

Embocaduras : Filete o Pelham con puente obligatorio,

Riendas alemanas fijas .

Espuelas y fusta autorizadas



## RENDAJES FIJOS :

Cuando se emplean rendajes y riendas fijas, el caballo siempre tiene que efectuar el calentamiento, la salida a la pista y la vuelta a las cuadras con el rendaje suelto o quitado.

No se aprieta un rendaje hasta que el caballo no le conozca y comprenda que puede ceder al tomar el contacto con el.

Siempre se enseña el rendaje al caballo sin montar, del diestro o mejor a la cuerda.

Si el caballo ha comprendido y que el reglaje del rendaje fijo es correcto, el rendaje esta relajado durante el trabajo.

El efecto de las riendas fijas es mas fuerte si se sitúan de cada lado del caballo (fig1) en la cincha que cuando se fijan sobre las anillas de la silla (fig 2) por encima de la cruz (fig 3).

Se evitara saltar con rendajes.



Figura 1 : Riendas alemanas fijas en la cincha

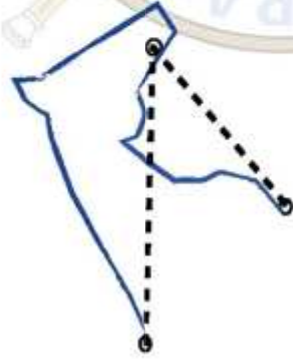


Figura 2 : Riendas alemanas fijas en las anillas de la silla

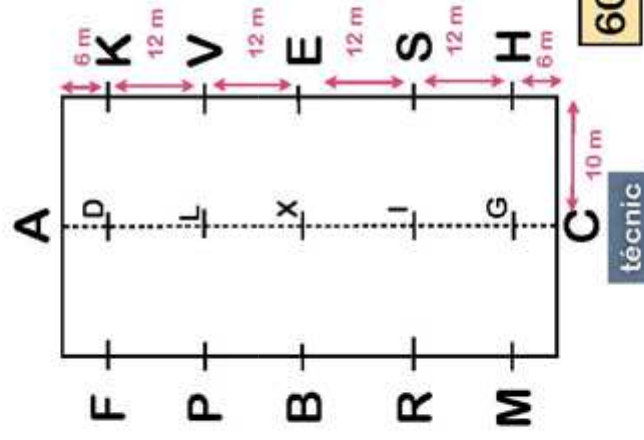
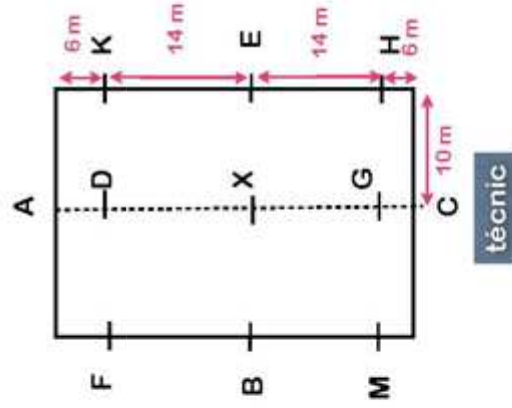


Figura 3 : Riendas alemanas fijas en las anillas de la silla por encima de la cruz

# Galope 4 común Doma.

Pistas de Doma :

40 x 20 m



## **Puntuacion de la prueba de doma :**

La nota de empleo de las ayudas corresponde a lo que se pide al jinete en los criterios de puntuacion.

La notation es binaria : SI / NO, bien / mal, 1 / 0

En caso de duda al jinete se le concedera el punto.

La nota de sensibilidad corresponde al "tacto".

Representa el nivel de eficacia y precision del jinete.

- |                  |                  |         |                 |               |
|------------------|------------------|---------|-----------------|---------------|
| 1. Muy brusco    | 2. Brusco        | 3. Mal  | 4. Insuficiente | 5. Suficiente |
| 6. Satisfactorio | 7. Bastante bien | 8. Bien | 9. Muy bien     | 10. Excelente |

# **Modos de evaluación galope 4 común.**

## **1 - Dominio equitación básica a caballo**

El jinete que se presenta al galope 4 común ha superado los problemas de equilibrio y coordinación, tiene las habilidades suficientes para emplear las ayudas básicas con precisión, monta con eficacia y muestra su autonomía.

### **1.1 Prueba de equilibrio, coordinación y autonomía.**

### **1.2 Prueba de empleo de las ayudas**



# EVALUACION GALOPE 4 COMÚN

## 1.- DOMINIO DE EQUITACIÓN BÁSICA A CABALLO

### 1.1.- PRUEBA DE EQUILIBRIO, COORDINACIÓN Y AUTONOMÍA

1.1.1.- Trabajo en tanda e individualmente paso, trote y galope con y sin estribos: EQUILIBRIO Y POSTURA

1.1.2.- Individualmente realizan 5 ejercicios enlazados como un recorrido:

EQUILIBRIO, COORDINACIÓN Y AUTONOMIA

### 1.2.- PRUEBA DE EMPLEO DE LAS AYUDAS

REPRISE EN PISTA DE 20 X 40

El técnico determina si el empleo de las ayudas corresponde al nivel

## 2.- DOMINIO DE CONOCIMIENTOS

a) 2.1.- TEORICO y b) 2.2.- PRÁCTICA

## 1.1 Prueba de equilibrio, coordinación y autonomía

1- Los jinetes trabajan en tanda y de manera individual bajo las directrices del profesor. **15 mn.**

Se presentan al paso, al trote y al galope con estribos y sin estribos.

Durante esta presentación el técnico determina si el equilibrio, la postura y el asiento del jinete corresponden al nivel del galope 4.

2- En esta misma pista y fuera si es necesario, los jinetes presentan a su turno **5 ejercicios de equilibrio, coordinación y autonomía que su profesor a escogido y que ya están preparados en la pista para la prueba. Los 5 ejercicios se enlazan como un recorrido.**

El profesor escoge los ejercicios en la lista "ejercicios de equilibrio, coordinación y autonomía " que sigue.

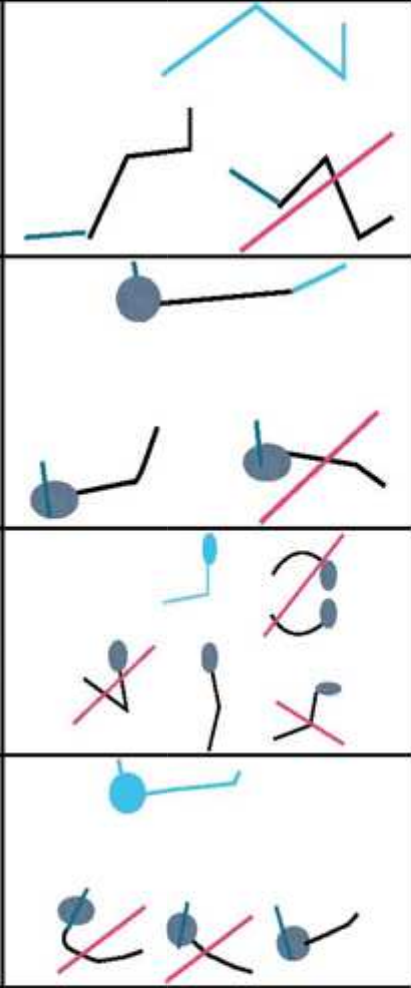

El jinete tiene que aprobar la parte **1** equilibrio/postura y la parte **2** coordinación y autonomía para aprobar esta prueba.

**GALOPE 4 Común**

Equilibrio, coordinación, y autonomía

Jinete :  
Licencia n°:

Fecha y lugar :  
Técnico :

1	espalda	brazos y manos	caderas asiento	piernas	
<p><b>Colocacion</b></p> 	<p>Aprobado si : Nunca  y Total sensibilidad = 5 / 10 .</p>	<p>Total sensibilidad =</p>	<p><b>/10</b></p>		

**APROBADO**

**SI**

**NO**



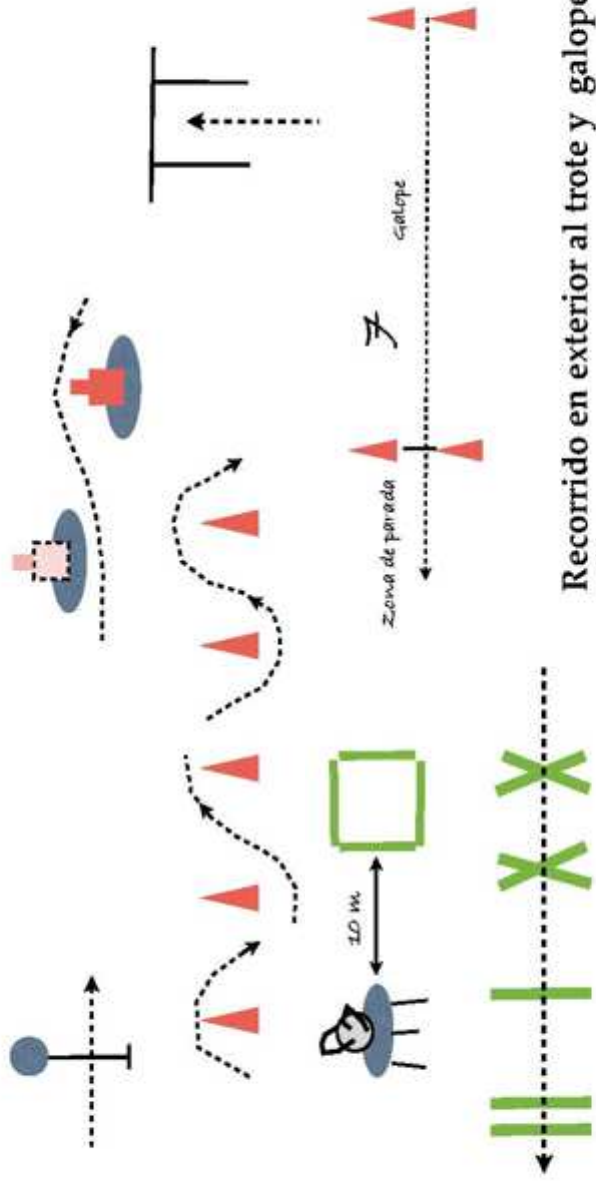
## Ejercicios de equilibrio, coordinación y autonomía

- 1- Abrir y cerrar una puerta (paso)
- 2 - Coger un objeto con una mano y depositarlo con la otra (trote)
- 3 - Efectuar un slalom (trote o galope)
- 4 - Pasar debajo de una puerta ( trote)
- 5 - Coger una pelota de Horse- ball sobre una mesa y lanzarla caballo parado con las dos manos en una zona determinada ( distancia min : 10 m)
- 6 - Galopar y pararse en una zona señalizada ( 50 m/ 5m)
- 7 - Controlar la velocidad en exterior
- 8 - Saltar en suspensión (Max : 0, 60 m, 4 saltos o una calle)
- 9 - Desmontar al paso o trote

Estos ejercicios se han ido desarrollando del GALOPE 1 al GALOPE 4 durante la diferentes ETAPAS de formación general.

**Nota: El profesor elegirá 5 pruebas siendo la número 8 obligatoria.**

## Los diferentes ejercicios



Recorrido en exterior al trote y galope  
200m

Desmontar al trote o al paso en una zona  
señalizada

	EJERCICIO	PUNTUACIÓN 1/0
1	Abrir y cerrar una puerta	
2	Pasar debajo de una puerta	
3	Slalon (5 conos, trote o galope)	
4	Coger un objeto con una mano y depositarlo con la otra	
5	Galopar y pararse en una zona	
6	Desmonr al trote, conducirlo al trote pie a tierra. Pararse y montar	
7	Controlar la velocidad en exterior	
8	Saltar 4 saltos o una calle a 0,60	
9	Coger y lanzar una pelota Horse B	
	TOTAL EJERCICIOS (5 ejercicios)	

TOTAL SENSIBILLIDAD (5 de 10)	
TOTAL EJERCICIOS (5 ejercicios) aprobado 4 de 10	

FICHA

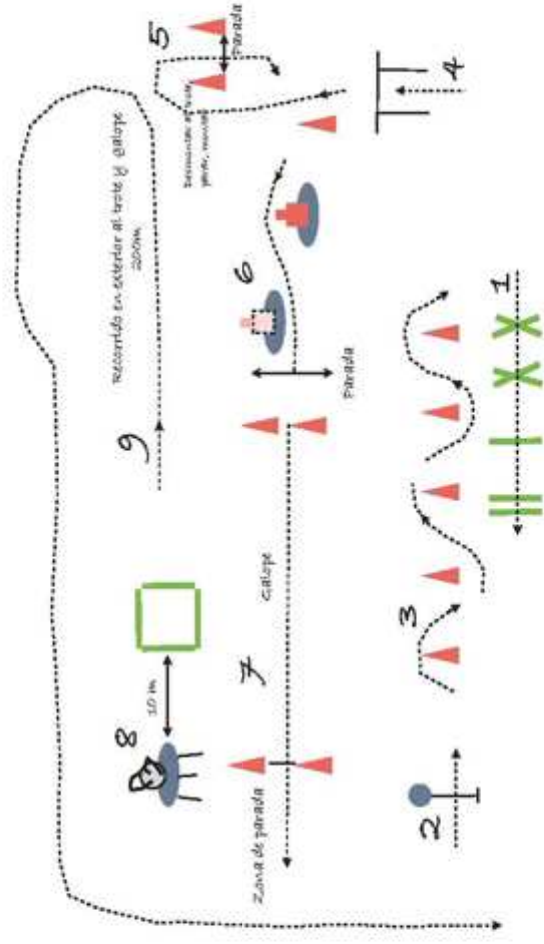


## 1.1.- PRUEBA DE EQUILIBRIO, COORDINACIÓN Y AUTONOMÍA

1.1.2.- Individualmente realizan 5 ejercicios enlazados como un recorrido: EQUILIBRIO, COORDINACIÓN Y AUTONOMIA

OBLIGATORIO

**Ejemplo de un recorrido con todos los ejercicios .  
(solo 5 son obligatorios para el examen)**



**Nota: El profesor elegirá 5 pruebas siendo la número 8 obligatoria.**

2	Ejercicio efectuado	Total
	Abrir y cerrar una puerta	1/0
	Pasar debajo de una puerta	1/0
	Efectuar un slalom	1/0
	Coger un objeto con una mano y depositarlo con la otra	1/0
	Galopar y pararse en una zona señalizada	1/0
	Desmontar al trote, acompañar al caballo al trote.	1/0
	Controlar la velocidad en exterior	1/0
	Saltar	1/0
	Coger y lanzar una pelota de Horse- ball	1/0
	<b>Total sensibilidad =</b>	<b>/10</b>
	<b>Total ejercicios =</b>	<b>Total ejercicios =</b>
<b>Aprobado si : Total ejercicios = 4 sobre 5 o mas y Sensibilidad = 5/10</b>		

**APROBADO**

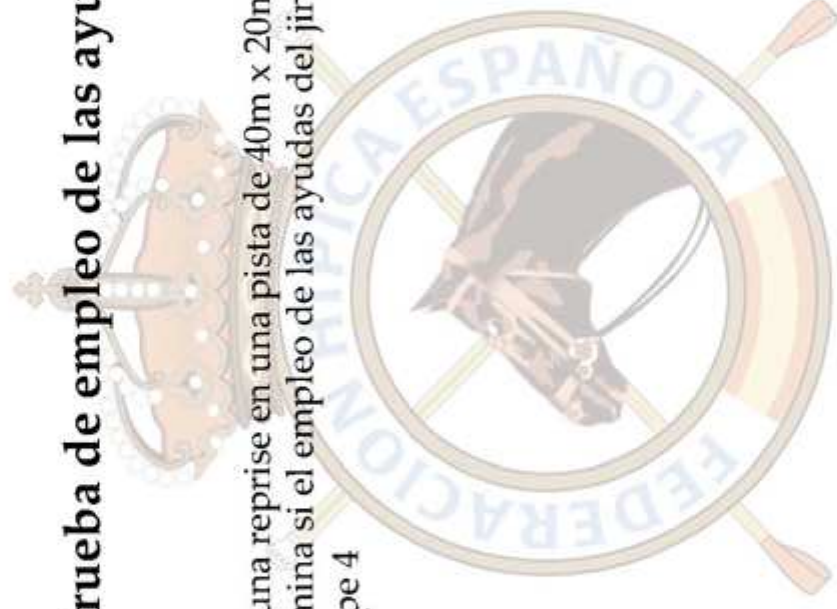
**SI**

**NO**

## 1.2 Prueba de empleo de las ayudas

El jinete realiza una reprise en una pista de 40m x 20m

El técnico determina si el empleo de las ayudas del jinete corresponde al nivel del galope 4



Galope G4 Reprise		Jinete : licencia n°	Fecha y lugar : técnico :		
G4		Movimientos	Criterios de notación	1	0
1	A Antes de X X  C	Entrada al trote sentado paso Parada progresiva, Inmovilidad 6 s – Saludo. Partir al paso y progresivamente al trote levantado Pista a mano izquierda	Actitud general del jinete en la transición y la parada		
2	C - X  X	1/ 2 Circulo a mano izquierda de 20 m al trote levantado sobre la diagonal derecha Cambiar la diagonal de trote	Empleo de las ayudas : piernas y manos Trote sobre la diagonal que corresponde		
3	X-A-X	Circulo a mano derecha de 20 m al trote levantado sobre la diagonal izquierda	Inversión de las ayudas. Cambio de diagonal de trote por el jinete		
4	X X - C C	cambiar la diagonal de trote 1/ 2 Circulo a mano izquierda de 20 m Trote sentado	Inversión de las ayudas. Piernas y manos		

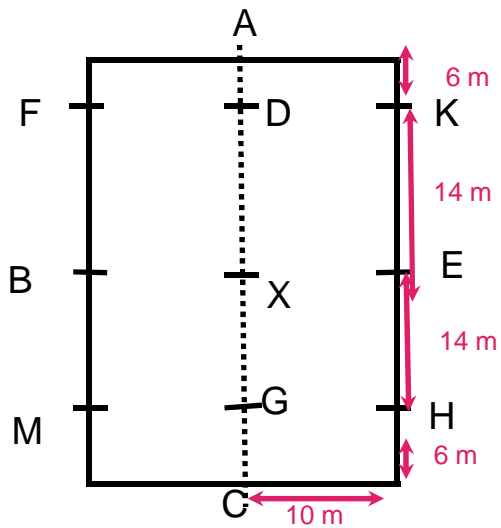
G4		Movimientos	Criterios de notación	1	0
5	H - F	Cambio de mano por diagonal. Descalzar y calzar los estribos	Equilibrio del jinete Soltura de las piernas Asiento		
6	F Hacia A	Paso Galope a mano derecha y seguir hasta M	Capacidad del jinete para mantener la actividad del caballo al paso Ayudas diagonales		
7	M - K	Sobre la diagonal, transición al trote unos trancos y al paso	Equilibrio del jinete Acciones con las piernas para mantener los estribos calzados Asiento		
8	A	Galope a mano izquierda	Ayudas diagonales Precisión de la salida al galope		



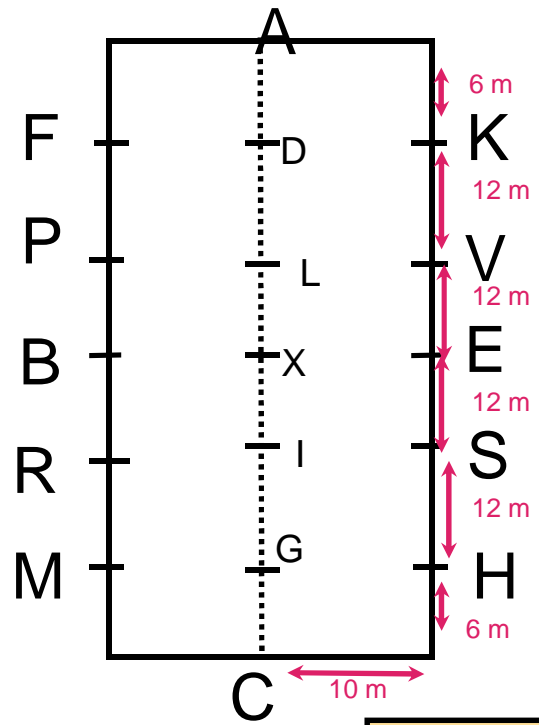
G4		Movimientos	Criterios de notación	1	0
9	C-X-C	Circulo al galope a mano izquierda de 20 m	Ayudas de la incurvacion Acción de la mano interna a la curva		
10	C E - X	Trote sentado Medio circulo de 10 m	Postura y asiento en la transición galope - trote		
11	Después de X G	Trote sentado. Seguir hasta G Parada progresiva. Inmovilidad 6 s Saludo - Salida al paso riendas largas	Actitud general del jinete en la parada y la transición		
Aprobado si : Total sensibilidad = 5 / 10 Total empleo de las ayudas = 7 / 11			Total empleo de las ayudas =		
			Total sensibilidad =	/ 10	
Aprobado		SI	NO		

Pistas de Doma :

40 x 20 m



técnico



técnico

60 x 20 m

## Galope 4

### 1.2 - Prueba de Empleo de las Ayudas

Puntuación, la nota de empleo de las ayudas corresponde a lo que se pide al jinete en los criterios de puntuación.

La notación es binaria: Si / No, Bien / Mal, 1 / 0

En caso de duda al jinete se le concedería el punto.

La nota de sensibilidad corresponde al «tacto».

Representa el nivel de eficacia y precisión del jinete.

1. Muy brusco

2. Brusco

3. Mal

4. Insuficiente

5. Suficiente

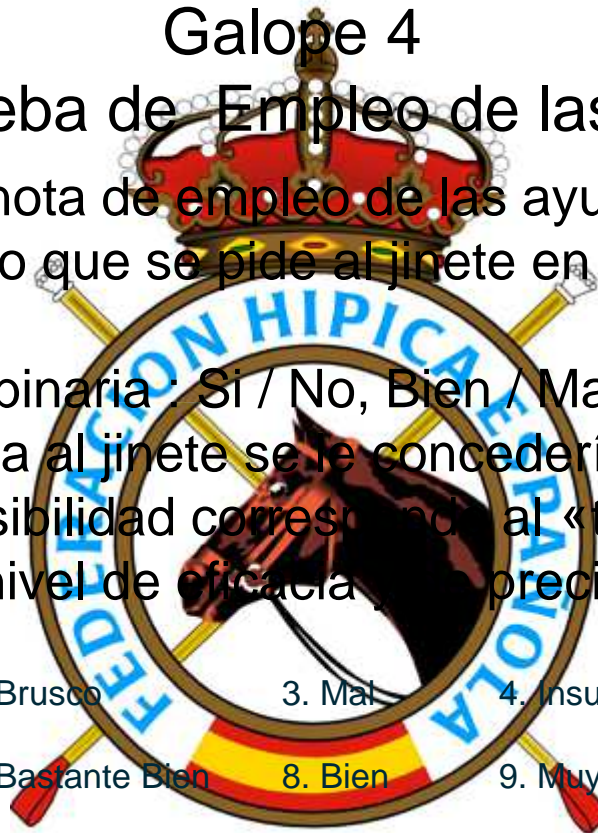
6. Satisfactorio

7. Bastante Bien

8. Bien

9. Muy bien

10. Excelente



## Modos de evaluación galope 4 común.

2 - Dominio conocimientos

2.1 - Una prueba de manejo y cuidados del caballo

2.2 - Una prueba de conocimientos teóricos generales



## 2.1 - Una prueba de manejo y cuidados del caballo

En el marco « Lo que se pide » el técnico escoge dos diferentes preguntas en cada uno de los 2 temas.  
(Conocimientos, cuidados )

Es importante que el jinete « haga » lo que se le pide y no que lo explique.

El club o el profesor ponen a disposición todo lo necesario para que esta prueba sea una prueba práctica y no teórica.



## 2.- DOMINIO DE CONOCIMIENTOS

### 2.1.- PRUEBA DE MANEJO Y CUIDADOS

ALUMNO NOMBRE:

LUGAR:

FECHA:

## EJEMPLO

	EJERCICIO preguntas para que haga.. (LO QUE HAGO)	PUNTUACIÓN sobre 5
1	Conduce al caballo del diestro	
2	Lo ata con nudo de seguridad a la argolla	
3	Pone una venda de trabajo	
4	Realiza la limpieza y cuidado del casco	
	TOTAL	

Cada pregunta vale 5 puntos

Aprobado mínimo 10 de 20

## 2.2 - Una prueba de conocimientos teóricos generales

En el marco « Lo que se » el técnico escoge cinco diferentes preguntas en cada uno de los 4 temas. (Conocimientos, cuidados, teórica, entorno del caballo o del jinete )

La prueba se puede pasar en las cuadras, el guadarnés, etc, de manera que el jinete pueda emplear el entorno para ilustrar sus respuestas.

Para aprobar los galopes, el jinete tiene que aprobar las dos pruebas manejo - cuidados y conocimientos generales.



## 2.- DOMINIO DE CONOCIMIENTOS

### 2.2.- PRUEBA DE CONOCIMIENTOS TEÓRICOS GENERALES

EVALUACIÓN ESCRITA U ORAL (-10 años)

- ENTORNO DEL CABALLO: 5 preguntas
- CUIDADOS Y CONOCIMIENTO DE HIPOLOGIA: 5 preguntas
- TEORÍA: 5 preguntas
- ENTORNO DEL JINETE: 5 preguntas

---

✓ *Todas bien .....20 puntos*

✓ *Aprobado: mínimo 10 sobre 20*



Galope G... ..		Jinete : licencia n° :	Fecha y lugar : técnico :
	Lo que se	Lo que hago	
Entorno del caballo	/ 5	/ 10	
Cuidados y conocimientos en hipología	/5	/ 10	
Teoría	/ 5		
Entorno del jinete	/5		
TOTAL	/ 20	/ 20	
Aprobado si :      Total « Lo que se » = 10 / 20 Total « lo que hago » = 10 / 20			
Aprobado	SI	NO	

# NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**REAL FEDERACIÓN HÍPICA ESPAÑOLA**

Monte Esquinza, 28 · 28010 Madrid