

IL VOLTEGGIO ED IL BARDIGIANO

*Tesi d'esame per il conseguimento del titolo di
Tecnico Federale di Primo Livello di Volteggio
F.I.S.E*

Come è nato il volteggio, come cresce e quali sogni nasconde in tale disciplina una piccola società ippica genovese fondata per salvaguardare una razza italiana in via di estinzione

Sara Caico

06/02/2017





IL VOLTEGGIO ED IL BARDIGIANO

**TESI D'ESAME PER IL CONSEGUIMENTO DEL TITOLO DI TECNICO FEDERALE
DI PRIMO LIVELLO DI VOLTEGGIO F.I.S.E**

Il volteggio equestre viene sempre praticato nei centri ippici: certo, c'è chi lo fa in forma scherzosa e del tutto amatoriale e c'è chi, invece, lo pratica in termini più professionali, con obiettivi magari importanti. In entrambi i casi però il volteggio è visto come un momento ed una attività di divertimento e condivisione, di educazione e di disciplina oltre che di rispetto nei confronti dell'animale che ci permette di vivere questo momento di felicità: il cavallo.

Nel mio caso, nel caso della mia società, tutto è iniziato come un divertimento ed è poi diventato un elemento portante dell'attività annuale del centro Ippico. La società ippica del Bardigiano, così si chiama il centro che mi ospita dalla tenera età di 7 anni e nel quale attualmente lavoro, mi ha affidò il compito di svolgere un semplice momento di divertimento per i piccoli soci con l'attività del volteggio. Io accettai, avendo svolto ginnastica ritmica fino a 16 anni ed amando i miei Bardigiani da circa una vita pensai che avrei potuto farcela. Cantar vittoria non mi piace particolarmente, ma devo dire che “avevo ragione, ce l'ho fatta !!!!”



Mi chiesero di scegliere il cavallo con cui intraprendere questa avventura, decisi Carezza. Questa pony di razza bardigiana mi ha poi accompagnato in un percorso del tutto inaspettato: l'attività era rivolta ai soci una volta alla settimana in un incontro di un'ora e mezza i cui l'elemento principale era il divertimento. Io però, con l'impostazione che avevo ricevuto dalla ginnastica ritmica, ero molto fiscale sul riscaldamento iniziale (fondamentale per mettere in moto l'intero organismo): così riuscì a conciliare la mia idea di riscaldamento e la loro idea di divertimento con dei giochi di gruppo, tra cui il più amato "il gioco dei colori".

Successivamente si passava alla preparazione a "cavallo finto" (all'inizio di quest'avventura il nostro cavallo finto era una panca !!!!) dei primi elementi obbligatori che avevo potuto conoscere esaminando autonomamente i regolamenti di volteggio. Era un'impresa però tenere a bada i miei giovani allievi (erano solo cinque ma per me, insegnante alle prime armi erano tantissimi!!!). Così organizzai un circuito di esercizi intorno alla mia panca (ops, Cavallo finto !!!) in modo da poter avere tutti i miei neo allievi/volteggianti in attività (esercizi con le palle singoli ed a coppie, esercizi con le funi, esercizi con le sbarre oppure esercizi a corpo libero)

Infine, iniziavamo il lavoro con Carezza, una pony paziente che ha insegnato a me il lavoro alla longia ed ad i miei allievi il volteggio Equestre.

Il lavoro con Carezza è stato (ed è ancora oggi) un lavoro molto semplice. Lei, molto affidabile e di carattere pacato, mi ha sempre dimostrato di avere piena fiducia nel



lavoro che gli proponevo alla longia. Inoltre, la sua esperienza come cavallo della scuola era (ed è) un elemento importantissimo: lei riconosce i comandi a voce, (le parole "passo" "trotto" e "galoppo" sono nel suo vocabolario) e

sa perfettamente cosa deve fare. Per tale motivo longiarla era un modo per poter

correggere più me che lei e per potermi concentrare sui miei allievi: lei ci stava insegnando il volteggio.



Le attività a cavallo erano principalmente al passo all'inizio, ma avendo avuto come primi allievi bambini piuttosto vivaci e spericolati i cui genitori si fidavano cecamente del mio lavoro (e questo è un grande lato positivo per un insegnante alle prime armi) il passaggio agli esercizi al galoppo è stato immediato: iniziammo con il seduto di base e la mezza bandiera tenuti per almeno 4 falcate di galoppo di Carezza, che ahimè come quasi tutti i bardigiani non ha un galoppino leggero e riunito !!! Al galoppo era tutto più difficile:

- controllare il galoppo regolare della Pony
- correggere gli allievi nelle loro figure
- mantenere un atteggiamento alla longia pulito e decoroso.



Inoltre, erano molto più evidenti gli errori dei miei allievi. Alcuni erano 'comuni' altri più specifici, dovuti principalmente ad alcune carenze a livello di formazione fisica:

- Il seduto in posizione di base spesso veniva svolto

con una schiena troppo arcata (iperlordosi), sinonimo di una poca tenuta da parte della fascia addominale.

- La mezza bandiera, oltre al comunissimo bacino girato, spesso presentava un irrigidimento del piede della gamba di appoggio. Gli allievi in quel caso si ancoravano con la punta del piede anziché appoggiarla.

La mia idea di libero era molto ristretta, all'inizio della mia carriera in questa disciplina: buttai giù 5/6 figure a coppie e delineai un primo libero sul tema della "macarena". Al primo stage di volteggio, svolto presso il mio centro con un ex atleta



della squadra italiana, tale libero fu letteralmente stravolto e completamente cambiato. Quel giorno riuscii a capire ciò che il testo teorico del regolamento chiedeva:

-esercizi facili ma ben svolti. La fluidità del movimento ed il buon dinamismo degli allievi sul cavallo definivano un buon voto dal punto di vista dell'ESECUZIONE.

- esercizi che coprivano tutti gli spazi a disposizione e di diversi gruppi strutturali (figure in ginocchio, in piedi, figure di forza ecc) avrebbero definito un buon voto nella

COMPOSIZIONE.

La docente dello stage rimase affascinata dalla "bravura" della mia piccola squadra di volteggiatori, nonostante i pochi mesi di lavoro in tale disciplina. Così mi propose una cosa che mai mi sarei aspettata: portarli ad una competizione in categoria ludica L.

La competizione a riguardo erano le Ponyadi 2012. La gara si fece, si vinse il terzo posto, si pianse dalla gioia dell'inaspettata vittoria ma soprattutto ci si divertì!

Da lì... è iniziato tutto il mio percorso con il volteggio S.I.B , che non sempre è stato rosa e fiori ma che di certo continuerà a stupirmi.



In foto, la sostituta di Carezza,Zara, con i suoi volteggiatori. Alcuni nuovi, alcuni invece semplicemente cresciuti impegnati nello spettacolo equestre di Fiera Cavalli Verona 2016 per promuovere i cavalli di razza italiana, in particolare: i cavalli di razza Bardigiana.