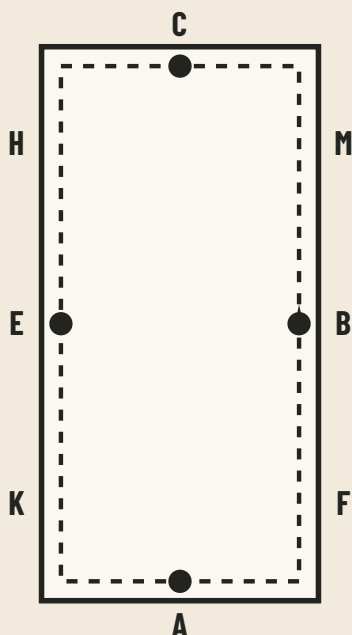


MOSTRĂ GRATUITĂ · SĂPTĂMÂNA 1 DIN 12

Sigur în şa

Oprire şi calm: cele trei antrenamente şi cele trei căsuţe din prima săptămână

Printează-le sau Ține-le în telefon şi călăreşte-le chiar săptămâna aceasta. Programul complet are 12 săptămâni şi 36 de antrenamente.



Programul este un ajutor pentru călăreții amatori; nu înlocuiește lecțiile cu un instructor și nici îngrijirea veterinară. Călărește întotdeauna cu cască.

Oprire și calm

Obiectivul săptămânii: calul se oprește la cuvântul tău în cel mult trei pași – mai întâi lângă tine, apoi sub tine. Oprirea este baza a tot ce urmează: un cal care se oprește la voce este un cal cu care te simți în siguranță și pe teren.

1 Antrenamentul 1 · Oprire la voce

2 Antrenamentul 2 · Cerc de 20 m la A

3 Antrenamentul 3 · Schimbare de direcție F-X-H

Fă antrenamentele în această ordine. Între ele poate fi o zi sau două libere, o plimbare pe teren sau doar păscut. La finalul săptămânii te așteaptă trei căsuțe.

ZIUA N-A MERS DUPĂ PLAN?

Plouă, calul e agitat sau ai doar 20 de minute: trage o fișă din pachetul Planul B. Săptămâna continuă, nu o iei de la capăt.

Oprire la voce

10 min

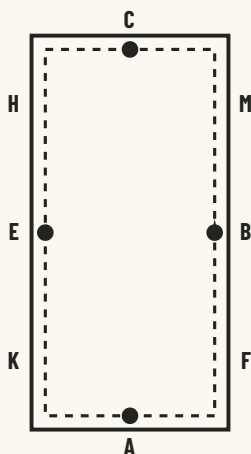
DE LA SOL

30 min

ÎN ȘA

5 min

REVENIRE



DE LA SOL · 10 MIN

Condu calul pe pistă, cu capul lui lângă umărul tău. La fiecare 10–15 pași spune cuvântul tău, oprește-te și tu și expiră. Se oprește în 3 pași? Laudă-l. Nu se oprește? Trage scurt de funie în jos și înapoi, apoi încearcă din nou. Obiectiv: 5 opriri la rând.

ÎN ȘA · 30 MIN

10 minute de pas cu frâul lung, în ambele direcții. Apoi oprire la literele A, E, C și B: cu 3 pași înainte de literă expiră și așază-te mai adânc în șa, spune cuvântul și abia apoi strânge frâul. Stați 5 secunde, laudă-l, continuă la pas. 3 ture în fiecare direcție.

REVENIRE · 5 MIN

Pas cu frâul lung. După ce descaleci, verifică: respiră liniștit, nu e transpirat sub șa.

Greșeală frecventă

Tragi de frâu înainte să spui cuvântul – așa calul învață să reacționeze doar la mână. **Corectare:** ordinea este: așezare – cuvânt – frâu, iar între ele numeri în gând „unu, doi”.

STOP · Dacă la oprire calul se ridică în două picioare, dă înapoi sau lovește, întrerupe antrenamentul și cere sfatul unui instructor.

Cerc de 20 m la A

10 min

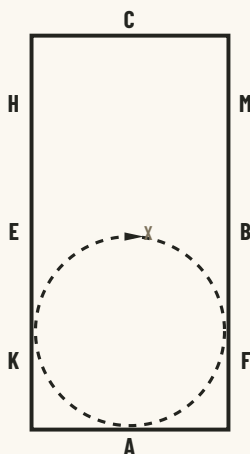
DE LA SOL

30 min

ÎN ȘA

5 min

REVENIRE



DE LA SOL · 10 MIN

Condu calul pe cercul mare de la A, în ambele direcții. La fiecare tură oprește-te o dată la cuvântul tău. Calul merge lângă tine într-un pas egal – nu te depășește și nu rămâne în urmă.

ÎN ȘA · 30 MIN

10 minute de pas cu frâul lung. Cerc de 20 m la A la pas: atinge litera A, ambii pereți lungi la 4 m după K și F și centrul X. Apoi 2 ture la trap în fiecare direcție. Dacă accelerează, treci la pas, oprește-l la cuvânt și reia.

REVENIRE · 5 MIN

Pas cu frâul lung pe tot manejul, în ambele direcții.

Greșeală frecventă

Cercul se turtește lângă perete, iar calul „trage” spre poartă. **Corectare:** privește mereu spre următorul punct al cercului, nu la cal. Capul și umerii tăi arată drumul.

Schimbare de direcție F-X-H

10 min

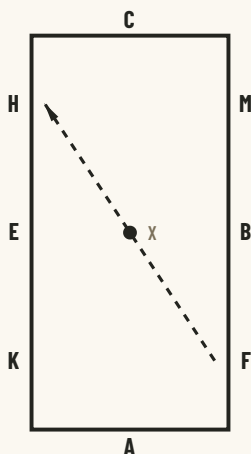
DE LA SOL

30 min

ÎN ȘA

5 min

REVENIRE



DE LA SOL · 10 MIN

Condu calul pe diagonală de la F, prin X, până la H. La X oprește-te la cuvânt, stați 3 secunde și continuăți. De două ori în fiecare direcție (de la H prin X până la F).

ÎN ȘA · 30 MIN

10 minute de pas cu frâul lung. Apoi trap pe pistă și schimbare de direcție pe diagonală F-X-H, mai întâi la pas, apoi la trap. Numără cu voce tare „unu – doi”: pe diagonală ritmul trebuie să fie același ca lângă perete. O oprire la pas pe X.

REVENIRE · 5 MIN

Pas cu frâul lung, la final oprire la cuvânt la A.

Greșeală frecventă

La capătul diagonalei calul „cade” în colț și accelerează. **Corectare:** cu 3 pași înainte de H privește noua linie și așază-te mai adânc.

Trei căsuțe

Bifează doar ce a reușit la cel puțin două antrenamente.

☐

Se oprește la voce în 3 pași, de la sol și din șa

☐

Cerc de 20 m la trap fără să accelereze

☐

Schimbare de direcție pe diagonală fără să iasă din ritm

Notițe

Trec la săptămâna 2? ☐ DA ☐ ÎNCĂ NU – repet săptămâna 1