



TEMARI III ABRS

TEACHING CERTIFICATE/ MONITOR DE EQUITACIÓN

OBJETIVO: EL MONITOR, CON MAS EXPERIENCIA, CAPAZ DE PRODUCIR JINETES DE CALIDAD, DEMOSTRANDO TENER CONCIENCIA DE LOS ANDARES DEL CABALLO.

CONTENIDO DEL EXAMEN:

1.- UNA CLASE EN GRUPO DE 4 A 6 ALUMNOS, DE APROXIMADAMENTE 60 MINUTOS DE DURACIÓN, INCORPORANDO EJERCICIOS Y FIGURAS EN PISTA. LA CLASE DEBERÁ INCLUIR MOVIMIENTOS EN DOS PISTAS SI LOS ALUMNOS ESTÁN LO SUFICIENTEMENTE CONSOLIDADOS Y EN HARMONÍA CON EL MOVIMIENTO DEL CABALLO. AL FINAL DE LA CLASE, LOS CANDIDATOS DEBERÁN INICIAR A SUS ALUMNOS A LA POSICIÓN DESCARGADA, Y DEPENDIENDO DE LA HABILIDAD DEL ALUMNO, PROGRESAR HACIA LAS BARRAS DE TRANQUEO Y SALTO.

2.- UNA CLASE PRIVADA DE APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS DE DURACIÓN.

3.- UNA CONFERENCIA DE 30 MINUTOS, PREPARADA DE ANTEMANO SOBRE CUALQUIER TEMA DE LA EQUITACIÓN.

4.- EXAMEN TEÓRICO ORAL, SOBRE LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA DIDÁCTICA, EL PROCEDIMIENTO CORRECTO PARA REALIZAR UNA SALIDA AL CAMPO, SEGÚN EL MANUAL DE LA ABRS, LA ACCIÓN A TOMAR EN CASO DE ACCIDENTE, LOS EFECTOS DE DIFERENTES SITUACIONES CLIMATOLÓGICAS SOBRE LOS CABALLOS, ENSEÑAR A ALUMNOS DE EDAD MAS AVANZADA, NIÑOS, MINUSVÁLIDOS Y OTROS TEMAS RELEVANTES.

TEMA I

EL CABALLO. MECÁNICA ELEMENTAL

1. EL ESQUELETO DEL CABALLO
2. LOS MÚSCULOS: MÚSCULOS VOLUNTARIOS Y MÚSCULOS INVOLUNTARIOS
3. PUNTOS BÁSICOS: ANTERIORES, POSTERIORES Y PARTE CENTRAL.
4. LÍNEA EXTERIOR DEL CABALLO: ARCOS CÓNCAVOS Y ARCOS CONVEXOS.
5. LA PARADA
6. EL SALTO
7. AIRES BÁSICOS

TEMA II

EL JINETE

MECÁNICA ELEMENTAL

- 1.- ESQUELETO DEL JINETE
- 2.- MÚSCULOS: MÚSCULOS VOLUNTARIOS Y MÚSCULOS INVOLUNTARIOS
- 3.- DIFERENCIAS ENTRE EL CUERPO DEL HOMBRE Y EL DE LA MUJER A LA HORA DE MONTAR A CABALLO.
- 4.-LA POSICIÓN DEL JINETE:
 - TRABAJO MONTADO
 - PIE A TIERRA
 - ERRORES POSTURALES

5.- EL ASIENTO. PUNTOS DE CONTACTO

6.- LAS PIERNAS. PUNTOS DE CONTACTO. USO DE LAS PIERNAS EN LA EQUITACIÓN.

7.- LAS MANOS. SU USO EN LA EQUITACIÓN

8.-ESTUDIO DE LA POSICIÓN DEL JINETE AL PASO .: REQUISITOS POSTURALES.

9.-ESTUDIO DE LA POSICIÓN DEL JINETE AL TROTE.

- TROTE SENTADO
- TROTE LEVANTADO

10.- POSICIÓN DEL JINETE A GALOPE:

- SECUENCIA DEL MOVIMIENTO A GALOPE
- MODIFICACIONES POSTURALES
- POSICIÓN DEL JINETE A GALOPE
- POSICIÓN DEL JINETE A GALOPE EXTENDIDO

11.- POSICIÓN DEL JINETE DURANTE EL SALTO

12.- ADMINISTRACIÓN DE LA ESCUELA DE EQUITACIÓN

- Organización de la escuela de equitación
- Relaciones Públicas
- Cómo actuar en caso de accidente.

13.- MOVIMIENTOS DE EQUITACIÓN CLÁSICA AVANZADOS.

- Ejercicios en dos pistas
- Ejercicios de doma avanzada

14.- DIDACTICA DE LA EQUITACIÓN

- El instructor. Cualidades.
- La comunicación
- Clase grupal
- Clase Privada
- Jinetes Adultos
- Jinetes Nerviosos
- Jinetes con discapacidad

15.- CLASE DE SALTO

- Posición de salto
- Barras de tranqueo
- Fases del salto
- Tipos de obstáculos
- Composición de obstáculos
- Laboratorios
- Recorrido
- El Cross country

16.- SALIDA AL CAMPO.

- Organización
- Precauciones
- Solventar problemas.

TEMA III

CABALLO Y JINETE. MECÁNICA ELEMENTAL

1.- MONTAR (SUBIR) AL CABALLO

- DIFERENTES MANERAS DE SUBIRSE AL CABALLO
- METODOS PARA DESMONTAR CORRECTAMENTE

2.- LA PARADA

- LA PARADA CORRECTA DEL JINETE Y CABALLO

3.- EN MOVIMIENTO CON EL CABALLO

4.- COMUNICACIÓN:

- AYUDAS NATURALES
- EL ASIENTO
- LAS PIERNAS
- LAS MANOS
- AYUDAS ARTIFICIALES

5.- DIBUJANDO LÍNEAS RECTAS

6.- LOS CÍRCULOS

7.- LOS GIROS:

- CUARTA PARTE DE UNA VUELTA
- GIROS SOBRE LAS MANOS
- GIROS SOBRE EL CENTRO DEL CABALLO
- GIRO SOBRE LOS POSTERIORES (LA PIRUETA AL PASO)

8.-LOS AIRES. AIRES CORRECTOS.

- AIRES INCORRECTOS
- VARIACIONES DENTRO DE CADA AIRE:
 1. AIRES REUNIDOS
 2. DE TRABAJO
 3. MEDIOS
 4. EXTENDIDOS O LARGOS

9.- CABALLO Y JINETE DURANTE EL SALTO

TEMA IV

EL MONITOR DE EQUITACIÓN. CONSIDERACIONES TÉCNICAS.

1.- NIVEL DE LOS JINETES:

- PRINCIPIANTES
- NOVELES
- INTERMEDIOS
- AVANZADOS

2.- CONSIDERACIONES DEL MONITOR HACIA SU ALUMNO.

- SEGURIDAD
- VOCABULARIO ACCESIBLE
- INTERÉS POR EL ALUMNO
- ETC.

3.-PISTAS Y ZONAS DE TRABAJO.

- SUPERFICIES
- VALLADOS
- INTERIORES/EXTERIORES
- ELEMENTOS DE LA PISTA Y AYUDAS DE MARCADO.

4.- LA LECCIÓN DE EQUITACIÓN: CÓMO CONSEGUIR HACER DE NUESTRA CLASE UN TIEMPO BIEN APROVECHADO

5.- LAS FIGURAS EN LA PISTA

6.- EQUILIBRIO Y SIMETRÍAS EN EL CUERPO DEL JINETE.

7.. EL CABALLO A LA CUERDA.

- TRABAJO A LA CUERDA
- ERRORES
- EJERCICIOS
- RIENDAS AUXILIARES

8.- EL JINETE A LA CUERDA

- VENTAJAS DEL TRABAJO A LA CUERDA PARA EL JINETE
- ESTADIOS DE APRENDIZAJE.

