

# freestyle



## CHECKLIST DI AUTOVALUTAZIONE

	LIVELLO 1	LIVELLO 2	LIVELLO 3	LIVELLO 4
<b>Aree</b>	Tondino 15-16 m (o simile)	Tondino da 30 m.	Maneggio grande.	Aree aperte, eventi.
<b>Attrezzatura</b>	Hackamore naturale.	Redini rilassate (hackamore o filetto snodato), 1 Carrot Stick di supporto.	Redini rilassate e 2 Carrot Stick, Hackamore o filetto snodato.	Senza briglie / in collare, 1 Stick.
<b>Sellare</b>	Non c'è bisogno di legare il cavallo, corda sul braccio. Sellare con un "abbraccio". La sella è in posizione corretta (non sulle spalle). Nessuna reazione negativa al sottopancia.	Corda a terra. Sellare con un "abbraccio". Nessuna reazione negativa al sottopancia.	In Liberty. Sellare con un "abbraccio". Nessuna reazione negativa al sottopancia.	In Liberty. Sellare con un "abbraccio". Nessuna reazione negativa al sottopancia.
<b>Mettere l'imboccatura</b>	Inginocchiati o seduti.	Inginocchiati o seduti.	Il cavallo cerca il morso.	Il cavallo cerca il morso.
<b>Fasi</b> 1. <i>Minima, sottile.</i> 2. <i>Delicata ma più pronunciata.</i> 3. <i>Più decisa.</i> 4. <i>Decisa.</i> <i>Tempismo: Lunga Fase 1. Mani che si chiudono lentamente e si aprono velocemente.</i>	Fase 1-4 se necessario. Atteggiamento di Giustizia. Mani che aprono velocemente e chiudono lentamente. Uso costante delle fasi, non troppo veloce. PROMETTERE.	Fase 1-3. Lunga Fase 1, veloce alla 3. Fase 4 raramente necessaria. Uso dell'espressione, linguaggio corporeo. DIRE.	Fase 1-2. Comunicazione e indicazioni impercettibili. Buona sensazione. CHIEDERE.	Fase 1-2. Comunicazione e indicazioni impercettibili ed eleganti. Sensazione eccellente. SUGGERIRE.

<b>FreeStyle PATTERNS</b>	LIVELLO 1	LIVELLO 2	LIVELLO 3	LIVELLO 4
<b>Follow the Rail</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Figure-8</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Weave</b>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Million Transitions</b>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Question Box</b>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Obstacles</b>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Bullseye</b>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Corners Game</b>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Sideways Box</b>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>180s</b>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Clover Leaf</b>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Freestyle Skills SETTE GIOCHI</b>	<b>LIVELLO 1</b> (Redini lunghe)	<b>LIVELLO 2</b> (Redini lunghe + Carrot Stick)	<b>LIVELLO 3</b> (Redini lunghe + 2 Carrot Stick)	<b>LIVELLO 4</b> (Senza redini, 1 Stick+String al collo)
<b>Amicizia</b> <i>Il cavallo è fiducioso e rilassato. Non c'è tensione.</i>	<input type="checkbox"/> Controlli 'pre-volo' <input type="checkbox"/> Accarezza il cavallo su tutto il corpo. <input type="checkbox"/> Flessione laterale, accarezza la testa. <input type="checkbox"/> Lezione del Passeggero al passo. <input type="checkbox"/> Fermata con una redine e discesa. <input type="checkbox"/> 'Trombone' <input type="checkbox"/> Monta da entrambi i lati.	<input type="checkbox"/> Fai oscillare le gambe. <input type="checkbox"/> Strofini il cavallo con un impermeabile (togliilo e mettilo). <input type="checkbox"/> Passa la redine al volo da una parte all'altra, sopra la sua testa. <input type="checkbox"/> Fai dondolare il CS. <input type="checkbox"/> Accarezzagli le zampe con il CS. <input type="checkbox"/> Lezione del Passeggero al trotto. <input type="checkbox"/> Monta a cavallo dal recinto.	<input type="checkbox"/> Lezione del Passeggero al canter. <input type="checkbox"/> Metti e toglia la briglia senza scendere. <input type="checkbox"/> Vai in passeggiata. <input type="checkbox"/> Canter, alt e smontare.	<input type="checkbox"/> Prendi la coda, falla passare sulla tua spalla e tienila lì un po'. <input type="checkbox"/> Rotea il CS o la corda. <input type="checkbox"/> Trascina un oggetto. <input type="checkbox"/> Porta con te un secchio.
<b>Porcospino</b>	<input type="checkbox"/> Flessione laterale, finché non si rilassa. <input type="checkbox"/> Redine Indiretta per spostare i posteriori (360°), poi Redine Diretta (90°). <input type="checkbox"/> "Stringi" per andare (alza l'energia); solleva la redine per fermarlo. <input type="checkbox"/> Rilassati e flettilo per rallentare o fermarlo. <input type="checkbox"/> Dirigi la Zona 1 per voltare di 45° (Redine Diretta).	<input type="checkbox"/> Fai 10 passi indietro (con la tecnica dei Nove Passi per Indietreggiare).	<input type="checkbox"/> Monta con il Savvy String al collo (senza togliere le briglie) <input type="checkbox"/> Passi indietro, volte a destra e sinistra <input type="checkbox"/> Redine Diretta e Indiretta eseguite in modo rifinito.	<input type="checkbox"/> Usa le dita per guidare il cavallo (al passo). <input type="checkbox"/> Vai indietro usando solo l'assetto (no gambe o stick)
<b>Guida</b>	Non richiesto.	<input type="checkbox"/> Flessione laterale, 1 Stick. <input type="checkbox"/> Scuoti la redine su e giù per farlo indietreggiare. <input type="checkbox"/> Curva con il CS, al passo e al trotto. <input type="checkbox"/> Disimpegna usando il CS come supporto (360°). <input type="checkbox"/> Indietreggia usando le gambe.	<input type="checkbox"/> Flessione laterale, 2 Stick. <input type="checkbox"/> Disimpegna con due CS. <input type="checkbox"/> Esegui una volta completa sugli anteriori (360°).	<input type="checkbox"/> Esegui due giri di "spin" a 360°, velocità media. <input type="checkbox"/> Transizione dal canter ai passi indietro con due CS.
<b>YoYo</b>	Non richiesto.	<input type="checkbox"/> Alza la redine, tienila per fermare il cavallo e farlo indietreggiare. <input type="checkbox"/> Transizioni: passo-trotto.	<input type="checkbox"/> Transizioni: alt-passo-trotto-canter (2 Stick).	<input type="checkbox"/> Transizioni: passo-trotto-canter-alt-indietro (2 Sticks).
<b>Circolo</b>	<input type="checkbox"/> "Otto" al passo a redini rilassate.	<input type="checkbox"/> Circolo a redini rilassate, 4 giri a passo e trotto (destra e sinistra). <input type="checkbox"/> Cambio di direzione al passo.	<input type="checkbox"/> Stick sulle spalle, al canter 4 giri con meno di 4 correzioni in totale (1 per giro). <input type="checkbox"/> Cambio di galoppo semplice, disimpegnando al centro. <input type="checkbox"/> Redini rilassate, al canter per 4 giri con meno di 2 correzioni per giro.	<input type="checkbox"/> Due giri al canter, braccia incrociate. <input type="checkbox"/> Cambi semplici. <input type="checkbox"/> Cambio al volo. <input type="checkbox"/> "Otto" (con 1 Stick). <input type="checkbox"/> Canter veloce / lento.
<b>Laterale</b>	Non richiesto.	<input type="checkbox"/> Laterale per 6 metri fronteggiando il recinto. <input type="checkbox"/> Apri un cancello.	<input type="checkbox"/> Con 2 Sticks. <input type="checkbox"/> Laterale per 6 metri senza recinzione. <input type="checkbox"/> Laterale passando sopra a un ostacolo.	<input type="checkbox"/> Senza briglie. <input type="checkbox"/> Laterale per 6 metri senza briglie.
<b>Strettoia</b>	Non richiesto.	<input type="checkbox"/> Passa attraverso uno spazio stretto (es. un cancello). <input type="checkbox"/> Passa sopra a un tronco (alto 30-40 cm) a passo e trotto. <input type="checkbox"/> Girati, guarda, aspetta. Ripeti.	<input type="checkbox"/> Salta un tronco (alto 30-50 cm). <input type="checkbox"/> Girati, guarda, aspetta. <input type="checkbox"/> 2 Sticks.	<input type="checkbox"/> Salta due barili distesi a terra (minimo 90 cm). <input type="checkbox"/> 'Farfalla'.