



Materiale introduttivo

G+S-Kids – Le basi degli sport equestri

Autori

Stefanie Landolt, co-autori Fe Schaffner, Heidi Notz

Condizioni quadro

Età consigliata 5 – 10 anni
Grandezza del gruppo 3 – 7 bambini
Luogo del corso Maneggio, spogliatoio per i bambini, materiale di primo soccorso, finimenti, possibilità di separazione per i cavalli, diverso materiale da ginnastica.

Sicurezza Il cavallo/pony deve essere calmo e abituato ai bambini. Per evitare gli incidenti, è indispensabile istruire i bambini in modo chiaro e semplice. Per i piccoli non è sempre facile memorizzare tutte le regole. Quale misura di prevenzione va attuata, è raccomandabile utilizzare un casco da bicicletta (o un cap per chi ne ha uno) durante ogni contatto con l'animale. Le scarpe da ginnastica si addicono perfettamente. Sono necessari almeno due monitori/monitrici. Ognuno deve avere un ruolo chiaro. Il primo monitore si occupa del cavallo, il secondo ha la responsabilità dei bambini. Naturalmente durante la lezione i ruoli possono essere invertiti.

Altro Non dimenticare che si ha a che fare con dei bambini. Le lezioni devono quindi basarsi sugli aspetti ludici. A questa età, i bambini spesso non hanno risorse fisiche e motorie sufficienti. Il loro corpo è in piena fase di sviluppo e le esperienze di movimento proposte sono per loro nuove. Per questo le lezioni sono strutturate per favorire queste esperienze.

Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Abituarsi al cavallo	- Giocando (senza cavallo) i bambini fanno conoscenza e costruiscono il senso di fiducia. - In maniera ludica, i bambini imparano le regole da rispettare con il cavallo. - I bambini hanno un primo contatto positivo con il cavallo.	Nessuno	Facile
2	Approfondimento della prima lezione/sentiero dell'avventura	- I bambini passano il maggior tempo possibile con il cavallo, per acquisire fiducia - I bambini utilizzano le conoscenze a loro disposizione e le approfondiscono. - I bambini imparano nuove forme di movimento a cavallo.	Basarsi sulla lezione 1	Facile
3	Esercizi al passo / Saltellare	- Il cavallo è condotto dal monitore e i bambini eseguono degli esercizi semplici - Lo spirito di gruppo è rafforzato..	Basarsi sulla lezione 2	Medio
4	La palla	- I bambini utilizzano diversi tipi di palla. - I bambini sperimentano le diverse possibilità offerte dalle palle.	Nessuno	Medio
5	Introduzione alla cavezza lunga	- I bambini imparano il comportamento adeguato con il cavallo e la cavezza lunga. - I bambini si siedono sul cavallo, mentre questo cammina attaccato alla cavezza lunga eseguendo una volta.	Basarsi sulle lezioni 1-4	Medio
6	Equilibrio	- I bambini esercitano il loro equilibrio con diversi esercizi. - Il cavallo cammina attaccato alla cavezza lunga eseguendo una volta e i bambini effettuano i loro esercizi	Basarsi sulla lezione 5	Medio
7	Gioco di postazioni sul tema "Foraggio"	- I bambini fanno della ginnastica in gruppi di due - Con dei giochi in differenti postazioni, i bambini imparano a conoscere il foraggio dei cavalli. - I bambini hanno diverse possibilità di movimento.	Nessuno	Esigente
8	Visita di una scuderia	- I bambini imparano a conoscere l'ambiente in cui vive il cavallo. - I bambini acquistano sicurezza con il cavallo al passo e si esercitano in un nuovo contesto..	Basarsi sulla lezione 7	Esigente



9	Preparazione alla corsa ad ostacoli / Saltare	- Migliorare la capacità di alzarsi e scendere dal cavallo, imparate nelle lezioni 7 e 8. - I bambini sono preparati alla corsa ad ostacoli che si terrà nel prossimo corso.	Basarsi sulle lezioni 7 e 8	Medio
10	Corsa ad ostacoli	- I bambini si misurano durante una corsa ad ostacoli basata su ciò che si è appreso nelle 9 lezioni. - I genitori possono vedere quello che i bambini hanno imparato.	Basarsi sulle lezioni da 1 a 9.	Esigente

Regole del gioco

Creare delle zone di riposo nell'area di esercizio affinché i bambini capiscano dove devono aspettare. Spiegare le regole di comportamento: non correre attorno al cavallo, come passarvi attorno, non gridare... I monitori/monitrici definiscono assieme le altre regole del gioco che vogliono applicare, ad esempio per quanto concerne gli obiettivi, il comportamento coi bambini, ecc. Importante: in primo piano vi sono i diversi tipi di movimento e il contatto con il cavallo e non il volteggio e il cavalcare.

Materiale necessario

È auspicabile che il cavallo sia equipaggiato per il volteggio, in modo che i bambini possano tenersi meglio al pomolo della sella. La cintura di volteggio offre maggiore libertà di movimento. Il materiale si trova già nel maneggio o può facilmente essere trovato in una palestra. Per diverse lezioni sono necessari dei coni di segnalazione.

Consigli e finezze

Le lezioni sono basate sull'aspetto ludico. Le prestazioni non sono primordiali. Ciò che conta è il piacere di muoversi, il gioco e la motivazione. In caso di correzioni, i bambini hanno spesso bisogno di un sostegno fisico e di ripetere diverse volte il movimento. Per i piccoli è difficile mettere in pratica le correzioni solo stando ad ascoltare. La possibilità d'imitazione li aiuta molto. Le lodi e gli incitamenti sono il miglior modo per aiutare i bambini. Prevedere molte ripetizioni.

Sicurezza

Il cavallo ha una forza fisica molto superiore rispetto a quella dell'essere umano e le sue reazioni sono dettate dal suo istinto naturale. Per questa ragione, nell'equitazione possono esserci momenti di pericolo inesistenti in altri sport. I rischi possono tuttavia essere minimizzati se

- monitori e monitrici sono ben formati e hanno seguito dei corsi di perfezionamento (incluso certificato di primo soccorso).
- i bambini che seguono i corsi G+S sono sensibilizzati ai pericoli, imparano a conoscerli e a comportarsi in maniera tale da evitarli.
- i monitori e le monitrici conoscono e applicano le misure di prevenzioni contro gli incidenti

Per quanto concerne il tema sicurezza, riferirsi al libro di brevetto FSSS. La conoscenza dei contenuti è obbligatoria per i monitori/monitrici G+S Kids.

Il grado di formazione di un cavallo/pony è importante per limitare i rischi. Un buon cavallo/pony maestro

- ha un temperamento equilibrato e ha seguito una formazione di base
- ha una taglia adatta ai bambini
- è piacevole da montare

Le lezioni Kids si svolgono sempre in un maneggio o all'interno di un'area chiusa. Le entrate e uscite devono essere chiuse durante la lezione. Le pareti sono in condizioni impeccabili.

Utilizzare solo recinzioni sicure, di un'altezza minima di 1,20 metri, dei pali e delle sbarre arrotondate, dei legacci plastificati ben tesi.

Il terreno è antisdrucciolevole e senza polvere. La manutenzione regolare del terreno è obbligatoria. Lo sterco di cavallo è regolarmente rimosso. In caso di incidenti è importante reagire in maniera ponderata. Per i dettagli vedere il libro di brevetti FSSS.