



Talleres Comisión Paraecuestre 2024

Biomecánica y Adiestramiento Básico para jinetes Paraecuestre y Coachs.

Estos talleres están destinados a jinetes paraecuestres de todos los niveles y sus coach. Tiene como finalidad asentar e incrementar los conocimientos de la equitación en la disciplina paraecuestre.

Por otro lado los talleres se enfocarán en los fundamentos biomecánicos que utiliza el jinete u amazona sobre el caballo y como estos varían según los distintos aires (paso, trote y galope) Por último tiene como propósito mejorar el nivel deportivo de los atletas entregando herramientas de ajustes para los alumnos y sus coach y así favorecer el desempeño de cada uno de los binomios.

Asesores:

- Profesor Gianfranco Braghetto.
- Kinesióloga María Jesús Bustamante.

Taller	Fecha	Objetivo General	Objetivo(s) específico(s)
1º	25 y 26 de mayo.	Explicar el desarrollo teórico-práctico de la equitación aplicada a los aires de paso y trote, y la biomecánica utilizada por el jinete, para luego ejecutarlo.	<ul style="list-style-type: none"> - Comprender la teoría de la equitación y su aire de paso y trote. - Comprender acerca de la biomecánica del jinete bajo y sobre el caballo enfocado en Pelvis. - Realizar ejercicios desmontados entendiendo las capacidades físicas.
2º	20 y 21 de julio.	Analizar el desarrollo teórico-práctico de la equitación aplicada a los aires de galope y la biomecánica utilizada por el jinete por medio de ejercicios bajo y sobre el caballo, para luego ejecutarlo	<ul style="list-style-type: none"> - Comprender y reforzar la teoría de la equitación y su aire galope según clasificación. - Comprender acerca de los sistemas involucrados en la monta (músculo esquelético, respiratorio, propioceptivo) - Reforzamiento 1º taller.



3°	28 y 29 septiembre.	Realizar la lección de novicios guiada por los profesores de acuerdo a las necesidades de cada jinete u amazona.	- Calidad de los aires, transiciones, mantenimiento de la actividad, impulsión, ritmo, postura, respiración.
4°	16 y 17 de noviembre	Realizar la lección de novicios completa de manera suficiente.	- Revisar avances. Rellenar autoevaluación. Cierre de talleres.

Comisión Paraecuestre