

Clase - 3

Patrones de movimiento en la pista

Son las trayectorias que debe seguir el caballo según el tipo de estimulación que el jinete requiera.

Patrón de serpentina

Es el movimiento que describe una "S" en el recorrido del caballo y es de los más importantes para la estimulación del equilibrio simétrico, el fortalecimiento de la espina dorsal y la estimulación neurosensorial.

Patrón en círculo

Patrón en círculo con movimiento en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario, este movimiento permite que el alumno favorezca su equilibrio, su tono muscular y se relaje.

Patrón de caminata

Consiste en un recorrido libre que puede ser en toda el área de la pista o en campo abierto, este patrón amplía el horizonte del jinete y la terapia es altamente estimulante para la independencia del niño, favorece la respiración complementada con ejercicios respiratorios y se emplea cuando es necesaria la transmisión del movimiento del caballo al jinete

Ejercicios para Equinoterapia

- Ejercicio con bastón, se comienza con elevación de los brazos.
- Oscilación hacia delante y hacia atrás con mancuernas.
- Elevación y descenso con brazos extendidos hacia delante.
- Rotación del tronco con bastón apoyo en el ángulo inferior de los hombros.
- Acostarse hacia atrás en las ancas del caballo

Repetir dicho ejercicio varias veces fortalece los músculos abdominales y es muy útil para jinetes con bajo tono e inestabilidad de tronco y cabeza.

- Acostarse sobre el abdomen, atravesado horizontalmente encima del lomo del caballo,
 1. promueve la extensión de músculos contracturados de la espalda beneficiando en especial a la persona con lordosis,
 2. desarrolla la confianza en el caballo y en sí mismo
 3. activa los movimientos del intestino debido a que se reciben los estímulos del lomo del caballo en forma de masaje suave.
 4. favorece la relajación del jinete.
- El jinete puede realizar otro ejercicio al tomar el asiento de montar al revés con la cabeza en dirección a la grupa del caballo, esto mejora:
 1. el equilibrio vertical,
 2. fortalece las cadenas
 3. estabiliza el tronco y cabeza,
 4. aumenta la atención y concentración del jinete.
- jinete que toque la punta del pie con la mano opuesta como un patrón cruzado, para trabajar así las cadenas cruzadas, lo cual integra ambos hemisferios cerebrales, fortalece los aductores, aumenta la elasticidad del cinturón pélvico, requiere confianza en las propias habilidades