



**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ &
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΕΧΝΟΛΟΓΩΝ ΓΕΩΠΟΝΩΝ
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΖΩΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ**



**ΘΕΜΑ: ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΙΠΠΟΥ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΣΤΗΝ
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΙΠΠΑΣΙΑ**



ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: Μαριλένα Σαπούππο

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ : Δρ Αριστοτέλης.Γ.Λυμπερόπουλος

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2015

Αφιερώνω στον καλύτερό μου φίλο Μιρό.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Σε αυτή την πτυχιακή γίνεται αναφορά στην εξέλιξη του ίππου, από την προϊστορία μέχρι τη σημερινή του μορφή και της σχέσης του με τον άνθρωπο. Επίσης, γίνεται αναφορά για την ιστορική του χρήση ως ίππος για τροφή, για την ίππευση των ίππων, για τους ίππους έλξης κάρων, για τη σχέση τους με τους πολέμους και τέλος πως έφτασαν οι ίπποι να χρησιμοποιούνται και στη γεωργία.

Θα καταγραφούν οι ίπποι που χρησιμοποιούνται στην άθληση, ξεκινώντας από τις κατηγορίες αίματος των ίππων (cold blood, hot blood, warm blood). Θα γίνει αναφορά στους τρόπους εκπαίδευσης του ίππου μέσω της καθοδήγησης και του καπιστριού, το βούρτσισμα και ο χειρισμός, την εκπαίδευση για την αποδοχή σέλας και χαλινών, την ιππασία, τα πρώτα βήματα και τις απλές εντολές. Στη συνέχεια θα αναφερθούν και θα εξεταστούν τα είδη των αθλημάτων τα οποία είναι γνωστά σε παγκόσμιο επίπεδο. Πολύ σημαντική είναι και η διατροφή των ίππων αθλητών όσο και η υγιεινή του δέρματος και των οπλών.

Σε ότι αφορά στη θεραπευτική ιππασία αρχικά θα αναφερθούμε στην ιστορία της και θα συνεχίσουμε με τους ίππους που χρησιμοποιούνται για το σκοπό αυτό καθώς και την εκπαίδευσή τους. Γίνεται αναφορά στα είδη θεραπευτικής ιππασίας με τη διευκολυμένη ψυχοθεραπεία με ίππους, την διευκολυμένη μάθηση με ίππους την υπο-θεραπεία και την θεραπευτική ιππασία. Η διατροφή των ίππων αυτών είναι πολύ σημαντική καθώς και η υγιεινή του δέρματος και των οπλών.

Τέλος θα γίνει αναφορά στον ενσταβλισμό των ίππων, οποιαδήποτε και αν είναι η χρήση του, και τους τύπους στάβλων που συναντάμε.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΑ	ΣΕΛΙΔΕΣ
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
1.1 Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΙΠΠΟΥ	6
2. ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΚΑΙ ΙΠΠΟΣ	10
3. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΙΠΠΟΥ	11
3.1 <i>Ίππος ως τροφή</i>	11
3.2 <i>Ίππευση ίππων</i>	12
3.3 <i>Ίπποι έλξης κάρων</i>	12
3.4 <i>Οι ίπποι και οι πόλεμοι</i>	13
3.5 <i>Οι ίπποι στη γεωργία</i>	14
4. ΙΠΠΟΙ ΓΙΑ ΑΘΛΗΣΗ	15
4.1 <i>Κατηγορίες αίματος ίππων</i>	15
5. Ο ΙΠΠΟΣ ΚΑΙ Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΟΥ	18
5.1 <i>Εκπαίδευση καθοδήγησης και καπιστριού</i>	18
5.2 <i>Το βούρτσισμα και ο χειρισμός</i>	18
5.3 <i>Κατάρτιση ίππου από το έδαφος</i>	19
5.4 <i>Εκπαίδευση για την αποδοχή σέλας και χαλινών</i>	19
5.5 <i>Ίππασία- πρώτα βήματα</i>	19
5.6 <i>Απλές εντολές</i>	20
6. ΕΙΔΗ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ	20
6.1 <i>Barrel racing – Αγώνας βαρελιού</i>	20
6.2 <i>Calf roping – Πιάσιμο του μοσχαριού</i>	21
6.3. <i>Combined driving – Συνδυασμένη οδήγηση</i>	22

6.4. <i>Cutting</i> – Διαχωρισμός	23
6.5. <i>Dressage</i> – Ιππική δεξιότητα	24
6.6. <i>Endurance</i> – Αντοχή	25
6.7. <i>Eventing</i> – Τρίαθλο	26
6.8. <i>Foxhunting</i> – Το κονήγι της αλεπού	27
6.9. <i>Hunter</i> – Κυνηγός	28
6.10. <i>Hunter seat equitation</i> – Ιππασία με το κάθισμα του κυνηγού	29
6.11. <i>Para-equestrian</i> – Παρά-ιππασία	30
6.12. <i>Pleasure driving</i> – Οδήγηση για απόλαυση	31
6.13. <i>Pole bending</i> – Το πέρασμα των δοκών	32
6.14. <i>Polo</i> – Πόλο	33
6.15. <i>Racing</i> – Ιπποδρομίες	35
6.16. <i>Ranch sorting</i> – Ταξινόμηση μόσχων	36
6.17. <i>Reining</i> – Ιππική δεξιότητα τύπου western	37
6.18. <i>Rodeo</i> – Ροντέο	38
6.19. <i>Saddle seat equitation</i> – Ιππασία σε εδραίο	39
6.20. <i>Show jumping</i> – Υπερπήδηση εμποδίων	41
6.21. <i>Team penning</i> – Ομαδική περίφραξη	43
6.22. <i>Vaulting</i> – Καλλιτεχνική ιππασία	44
7. ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΟΠΛΩΝ	46
8. ΔΙΑΤΡΟΦΗ	47
9. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΙΠΠΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ	48
10. ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΙΠΠΑΣΙΑ	49
10.1 <i>Ιστορία της θεραπευτικής ιππασίας</i>	49
10.2 <i>Οι ίπποι για θεραπευτική ιππασία</i>	50
10.2.1 <i>Οι ίπποι</i>	51

10.2.2 <i>Η εκπαίδευση</i>	52
10.3 <i>Τα είδη θεραπείας με ίππο</i>	53
10.3.1 <i>Διευκόλυνση της ψυχοθεραπείας με ίππους</i>	53
10.3.2 <i>Διευκόλυνση μάθησης με ίππους</i>	53
10.3.3 <i>Ίππο-θεραπεία</i>	54
10.3.4 <i>Θεραπευτική ιππασία</i>	54
10.4 <i>Διατροφή</i>	55
10.5 <i>Υγιεινή δέρματος και οπλών</i>	56
11. ΕΝΣΤΑΒΛΙΣΜΟΣ	57
11.1. <i>Τύποι στάβλων ίππων</i>	57
11.1.1. <i>Στάβλος με χωριστά κελιά εξωτερικά</i>	57
11.1.2. <i>Στάβλος με χωριστά κελιά εσωτερικά</i>	58
11.1.3. <i>Στάβλος με ενιαίο χώρο ενσταβλισμού</i>	58
12. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	60
13. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	61
14. ΠΗΓΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	61

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΙΠΠΟΥ

Ο ίππος (equus), ανήκει στην οικογένεια των ιπποειδών τα οποία είναι οπληφόρα, και ανήκουν στην τάξη των περισσοδάκτυλων και στην κλάση των θηλαστικών. Τα περισσοδάκτυλα εξελίχθηκαν από την τάξη των κονδυλάρθρων. Τα περισσοδάκτυλα στα εμπρός άκρα είχαν τέσσερα δάκτυλα και στα πίσω μόνο τρία. Αυτή η διάπλαση των άκρων σε συνδυασμό με τα μακριά μετακάρπια και μετατάρσια οστά τους έκανε πολύ καλούς δρομείς. Στο διάστημα μεταξύ 54-38 εκατομμύρια χρόνια διαπιστώνεται μία διαφοροποίηση στα δόντια των περισσοδάκτυλων που είχε σαν αποτέλεσμα τη δημιουργία πολλών διαφορετικών οικογενειών 3 από τις οποίες ζουν και σήμερα. Η οικογένεια των Ιππιδών, των Ταπειρών και των Ρινόκερων.

Πρώτος αντιπρόσωπος των Ιπποειδών (Equidae), θεωρείται ο Ηώιππος που ήταν ένα μικρό ζώο στο ύψος μίας αλεπούς με πέντε δάκτυλα (εικόνα 1). Ζούσε πριν από 55 εκατομμύρια χρόνια στα τροπικά δάση της σημερινής Δυτικής Ευρώπης και στη Βόρεια Αμερική. Τρεφόταν με φύλλα θάμνων, βλαστούς και φρούτα που έβρισκε κάτω από τα δέντρα των τροπικών δασών και λόγω του μικρού μεγέθους του μπόρεσε να επιβιώσει.

Μέσα στα 55 εκατομμύρια χρόνια εξέλιξης του ίππου, παρατηρείται μία συνεχής αλλαγή χαρακτηριστικών, η οποία είναι αποτέλεσμα της προσαρμογής των ιπποειδών στο εκάστοτε περιβάλλον. Έτσι ομάδες ιπποειδών που εξελίχθηκαν σε ψυχρές περιοχές είχαν παχύ δέρμα, πυκνό και παχύ τρίχωμα ώστε να μην έχουν απώλειες σωματικής θερμότητας. Αντίθετα ομάδες ίππων που εξελίχθηκαν σε Τροπικές ζώνες είχαν λεπτό δέρμα και πιο αραιό τρίχωμα προκειμένου να διατηρήσουν τη θερμοκρασία του σώματός τους χαμηλότερη.

Γνωρίζοντας τις γεωλογικές και κλιματολογικές αλλαγές που έχουν σημειωθεί σε όλο τον πλανήτη είναι λογικό να έχουν βρεθεί μέχρι σήμερα πάνω από 350 διαφορετικά είδη απολιθωμάτων της οικογένειας των ιπποειδών. Κατά την περίοδο 40-35 εκατομμύρια χρόνια βλέπουμε τον απόγονο του Ηώιππου τον Μεσόιππο. Αυτό το είδος είχε εξελιχθεί σε μεγαλύτερο μέγεθος σώματος, έχει πλέον τρία δάκτυλα και επίσης, αύξηση της ταχύτητάς του. Με βάση αυτά τα στοιχεία συμπεραίνουμε ότι ζούσε σε λιγότερο πυκνές δασικές περιοχές ή πολύ κοντά σε αυτές.

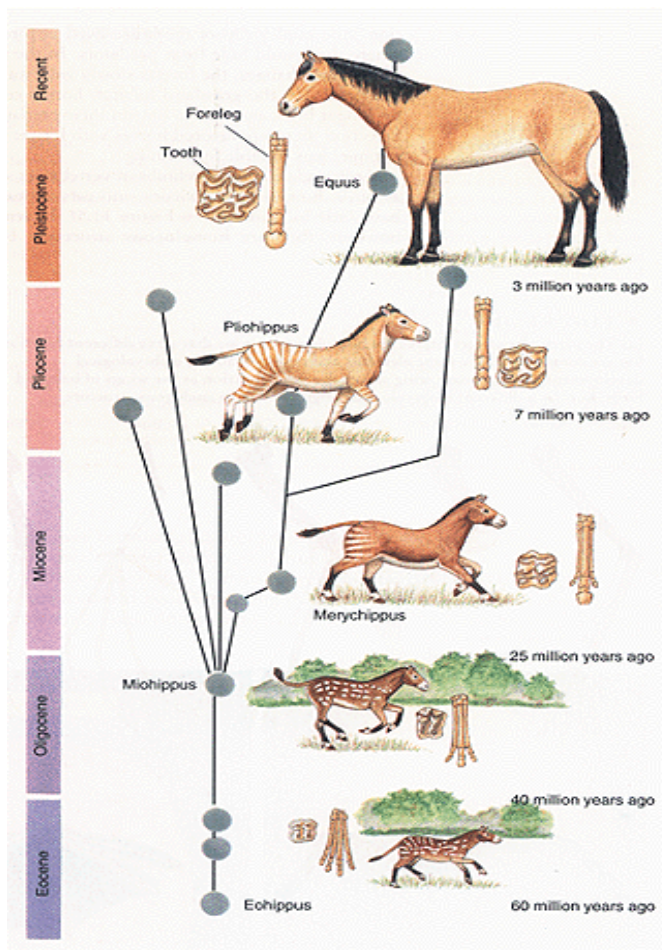
Ο επόμενος απόγονος Μειόιππος με τη μέτρια σωματική διάπλαση, έζησε πριν 45-22 εκατομμύρια χρόνια. Αρχίζει να απομακρύνεται από τα δάση (ζει στις παρυφές), τα μάτια του

αποκτούν μεγαλύτερη απόσταση μεταξύ τους δίνοντας του μεγαλύτερο οπτικό πεδίο, τα άκρα του είναι ακόμη μακρύτερα από τους προγόνους, επιβεβαιώνοντας την αυξητική τάση του σώματος και την ανάγκη για περισσότερη δύναμη, αντοχή και ταχύτητα.

Η προσαρμοστικότητα συνεχίζει να εξελίσσει το είδος και αυτό φαίνεται ακόμη περισσότερο από τον απόγονο Μερύιππο, που έζησε πριν 22-5,5 εκατομμύρια χρόνια. Ο πρώτος εκπρόσωπος της οικογένειας των ιπποειδών που έζησε σε ανοικτές εκτάσεις, λόγω της εξάπλωσης του χόρτου σε όλες τις ηπείρους. Τα μάτια του τοποθετημένα στα πλαϊνά του κρανίου, του έδιναν μεγαλύτερο οπτικό πεδίο ώστε να εντοπίζει γρηγορότερα τους εχθρούς του. Το ύψος του σώματος του φθάνει το 1 μέτρο (όσο το ύψος του Σκυριανού αλόγου σήμερα), και γι αυτό δεν μπορούσε να ζει πια μέσα στα δάση αφού ήταν δύσκολο να κρυφτεί από τους εχθρούς του. Λόγω αύξησης μεγέθους αναπτύσσει μεγαλύτερες ταχύτητες και αλλάζει διατροφικές συνήθειες (μακριά από τα δάση τρέφεται κυρίως με χόρτο), ενώ είναι ο τελευταίος τριδάκτυλος ίππος.

Ο απόγονος του Μερύιππου, ονομάζεται Πλειόιππος και έζησε πριν από 5,5-1,8 εκατομμύρια χρόνια. Ο Πλειόιππος έζησε σε ανοικτές εκτάσεις και τρεφόταν με άφθονο χόρτο. Είναι ο πρώτος μόνοπλος ίππος, τα οστά του μεγαλώνουν για να διευκολύνουν την κίνηση και όλα τα δόντια προσαρμόζονται στις νέες συνθήκες, ενώ παράλληλα όλο το σώμα του επιμηκώνεται.

Ο τελευταίος επιζήσας της μεγάλης οικογένειας των ιπποειδών είναι ο Equus. Αυτό το είδος εμφανίστηκε πριν από 5 εκατομμύρια χρόνια και εξαπλώθηκε σχεδόν σε ολόκληρη τη γη μέχρι πριν από 2 εκατομμύρια χρόνια. Απολιθώματα του Equus έχουν βρεθεί σε όλες τις ηπείρους εκτός από την Αυστραλία και την Ανταρκτική, για λόγους άγνωστους ακόμα. Κατά την περίοδο του τελευταίου παγετώνα εξαφανίστηκε από την Αμερικανική ήπειρο ίσως από κάποια ασθένεια. Η ανατομική του διάπλαση ήταν περίπου αυτή των σημερινών άγριων ίππων, με βαρύ κεφάλι και αδύνατο ισχίο. Ο Equus ήταν το τελευταίο είδος που εξαφανίστηκε κατά την περίοδο του τελευταίου παγετώνα.



Εικόνα 1: Η εξέλιξη του ίππου

Τα είδη που επέζησαν (μεταξύ 10000 - 15000 χρόνια), στη Ευρασία είναι τρεις βασικές κατηγορίες πρωτόγονων ίππων:

1. ο ίππος των Δασών από όπου προήλθαν όλες οι 'βαριές' φυλές
2. ο ίππος Przewalski ο οποίος ζει και σήμερα και
3. ο ίππος Ταρπάν ο οποίος εξαφανίστηκε στα τέλη του 19ου αιώνα.

Αρκετές χιλιάδες χρόνια αργότερα οι τρεις αυτές κατηγορίες μετά από διασταυρώσεις, και υπό την επίδραση κλιματολογικών και γενετικών αλλαγών, οδηγήθηκαν σε 4 διαφορετικούς τύπους ίππων:

Pony type 1: Ζούσε στην Βορειοδυτική Ευρώπη. Μικρόσωμο είδος με μεγάλη αντοχή στο κρύο. Πρόγονος του ο ίππος Ταρπάν και εκπρόσωποι του είναι τα Exmoor ponies της Αγγλίας και το Icelandic Pony της Ισλανδίας.

Pony type 2: Ζούσε στη Βόρεια Ευρώπη και Ασία σε πολικές συνθήκες. Εκπρόσωποι του σήμερα το Fjord pony της Νορβηγίας και πολλοί τύποι Βόρειων κρατών.

Horse type 3: Ζούσε στην Κεντρική Ασία και Κεντροδυτική Ευρώπη. Εξελίχθηκε ως νέος τύπος προσαρμοσμένος σε εύκρατες κλιματολογικές συνθήκες και εκπρόσωποι του σήμερα είναι το Akhal - Teke, το Barb και Turcoman.

Horse type 4: Γνωστό ως Primeval Arabian ή Proto-Arab. Αυτό το είδος είναι απόγονος του Τάρπαν, ζούσε σε εύκρατες περιοχές της Μέσης Ανατολής και Νότιας Ασίας. Ίππος κομψός με μικρό κεφάλι και συμπαγές σώμα. Οι κάτοχοι των σημερινών Caspian και Arabian horses, υποστηρίζουν ότι οι ίπποι αυτοί είναι αυθεντικοί απόγονοι του Proto Arab horse

Ο μέσος όρος ζωής ενός ίππου κυμαίνεται μεταξύ 25–30 χρόνια, ενώ το ύψος και το βάρος τους εξαρτάται από τη φυλή. Ένας ίππος ιππασίας συνήθως ζυγίζει 500-600 κιλά και έχει ύψος 157-173 εκατοστά. Να αναφέρουμε εδώ ότι το ύψος υπολογίζεται από το έδαφος μέχρι το ακρώμιο που είναι το υψηλότερο σημείο της ράχης του ίππου. Η κίνηση τους χωρίζεται σε 4 βασικές κατηγορίες. Το βάδην, το τροχάδην που η κίνηση γίνεται σε δύο χρόνους και τα πόδια κινούνται χιαστί, τον τριποδισμό που γίνεται σε τρεις χρόνους και τον καλπασμό που ο ίππος τρέχει με μία μέση ταχύτητα 40-48 χλμ ανά ώρα.

Οι ίπποι έχουν έντονα ανεπτυγμένες και τις πέντε τους αισθήσεις. Έχουν τεράστιο πεδίο περιφερειακής όρασης έχοντας όμως δύο τυφλά σημεία, ένα πίσω τους ακριβώς και ένα ακριβώς κάτω από τη μύτη τους. Η ακοή τους είναι πολύ ανεπτυγμένη και τα αυτιά τους εκφραστικά καθώς στρέφονται προς την κατεύθυνση του ήχου που τους τραβάει την προσοχή. Καμιά φορά τα στρέφουν εντελώς προς τα πίσω, συνήθως όταν είναι ενοχλημένα και δεν έχουν φιλική διάθεση απέναντι μας. Επίσης, ανεπτυγμένη είναι η όσφρηση τους καθώς οι φοράδες μπορούν να ξεχωρίζουν τα πουλάρια τους, το αρσενικό να εντοπίζει την φοράδα που έχει εκδηλώσει συμπτώματα οίστρου και παλιότερα μπορούσαν να εντοπίσουν το νερό από πολύ μακρινές αποστάσεις ή να αποφεύγουν τους κινδύνους. Επίσης, η αίσθηση της αφής είναι αρκετά ανεπτυγμένη αφού μπορούν να αισθανθούν ακόμα και μία μύγα στην πλάτη τους. Κατά συνέπεια, όταν ένας ίππος δεν αντιδρά στις εντολές του ιππέα κάτω από την πίεση του ποδιού του, όπου συνήθως λόγω λανθασμένης ή υπερβολικής “χρήσης” του ιππέα έχει απευαισθητοποιηθεί. Τέλος, η γεύση τους δίνει την ικανότητα να ξεχωρίζουν τα δηλητηριώδη φυτά που είναι συνήθως πικρά και σε γενικές γραμμές τους αρέσουν πολύ οι γλυκές τροφές.

2. ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΚΑΙ ΙΠΠΟΣ

Ο άνθρωπος, θέλοντας να καλυτερεύσει τις συνθήκες διαβίωσης του και έχοντας να αντιμετωπίσει ποικίλα προβλήματα ήδη από το ξεκίνημα της δημιουργίας μόνιμων εγκαταστάσεων, βρήκε έναν άξιο συμπαραστάτη, τα ζώα. Η μεικτή οικονομία, η καλλιέργεια της γης και η συστηματική εκτροφή των ζώων είχε ως αποτέλεσμα την αύξηση της παραγωγής και την πρόοδο της τεχνολογίας. Σε σχέση με τα μέσα μεταφοράς, αποτέλεσαν σταθμούς στην ανθρώπινη ιστορία.

Το άλογο εμφανίστηκε δίπλα στον άνθρωπο αργότερα, σε σχέση με τα υπόλοιπα ζώα. Προοριζόταν, αρχικά, όπως και τα περισσότερα εξημερωμένα ζώα για να καλύψει τις διατροφικές ανάγκες του ανθρώπου. Μετά την εξάπλωσή του στην Ευρώπη και στις χώρες της Ανατολής, άρχισε να συνδέεται με πολεμικές δραστηριότητες και με την επίδειξη δύναμης και εξουσίας. Ο εξημερωμένος ίππος προέρχεται από δύο κύρια είδη: το είδος Tarpan, το οποίο ως το 1760 μ.Χ. ζούσε στη Ρωσία σε άγρια κατάσταση κατά το μήκος του ποταμού Ντον, και το είδος Przewalski, που ζει ακόμα και σήμερα στις στέπες της Σιβηρίας και της δυτικής Κίνας.

Ως τόπος εξημέρωσης του ίππου θεωρείται η περιοχή της νότιας Ρωσίας και Ουκρανίας. Στις στέπες των περιοχών αυτών ζούσαν μεγάλοι πληθυσμοί άγριων ίππων, σε αντίθεση με την Ευρώπη της οποίας το φυσικό περιβάλλον, με τα πυκνά δάση, δεν ευνόησε την ανάπτυξη μεγάλων πληθυσμών άγριων ίππων. Η επικρατέστερη θεωρία, αναφέρει ότι λόγω των περιορισμένων εκτάσεων καλλιεργήσιμης γης και της συστηματικής καλλιέργειας, αλλά και λόγω έλλειψης νερού, η εκτροφή κύριων εξημερωμένων ειδών της νεολιθικής περιόδου τα οποία ήταν βοοειδή και αιγοπρόβατα, έγινε προβληματική. Έτσι ο ίππος αποτέλεσε σημαντική πηγή τροφής. Μετά την εξημέρωση του άρχισε μία περίοδος μετακινήσεων για την ανεύρεση βοσκότοπων και καλλιεργήσιμων εδαφών. Ο εξημερωμένος ίππος πέρασε γρήγορα με αυτόν τον τρόπο τα βουνά της ασιατικής στέπας και εξαπλώθηκε τόσο ανατολικά όσο και δυτικά.

Η σχέση του ίππου με τον άνθρωπο υπήρξε μοναδική. Ο ίππος είναι σύντροφος και φίλος του ανθρώπου εδώ και πάρα πολλά χρόνια τον σήκωνε ποιο ψηλά από τους πεζούς συνανθρώπους του και του έδινε δύναμη και ταχύτητα. Επιπλέον, βοηθούσε στη γεωργία, οργώνοντας τα χωράφια και στην κτηνοτροφία ελέγχοντας τα κοπάδια (cowboys). Χρησιμοποιήθηκε στις μεταναστεύσεις, στα ταξίδια, στις μάχες (ο λόγος για τους ίππους της φυλής Φρίζιαν οι οποίοι έχουν χαρακτηριστεί και ως ίπποι πολέμου από την εποχή του μεσαίωνα), στις ανακαλύψεις νέων περιοχών, το κυνήγι, ακόμα και για ψυχαγωγία με διάφορες

μορφές αγώνων και φυσικά την ιππασία. Με βάση, λοιπόν, τα παραπάνω μπορούμε εύκολα να πούμε ότι δίπλα από κάθε σπουδαίο όνομα ανθρώπου στην ιστορία κρύβετε ένα όνομα ίππου, που τον μετέφερε τον εξύψωνε, τον έκανε γρήγορο και δυνατό.

3. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΙΠΠΟΥ

3.1. Ίπποι ως τροφή

Οι ίπποι πολύ πριν εξημερωθούν, χρησιμοποιούνταν ως πηγή τροφής. Πριν από 50.000 χρόνια τα άλογα για πρώτη φορά διώκονται και τρώγονται. Σε μερικές περιοχές στην Ευρώπη στα Salutre και Lascaux στη Γαλλία, για παράδειγμα, υπάρχουν αρχαιολογικά στοιχεία ότι πάνω από 10.000 ίπποι εκδιώχθηκαν από κυνηγούς σε γκρεμούς. Δεδομένου του μεγάλου ποσού οστών αλόγων που βρέθηκαν στο κάτω μέρος των βράχου, αυτό σημαίνει επίσης ότι άφησαν τα οστά εκεί, πιθανώς να αφαιρέθηκε το κρέας και να το μετέφεραν πίσω στα σπίτια τους. Δεν είχε νόημα να μεταφέρουν τα οστά τα οποία πρόσθεταν επιπλέον βάρος, όταν το μόνο που χρειάζονταν ήταν το κρέας. Αυτοί οι πρώτοι ίπποι ήταν πιθανώς γενετικά παρόμοιοι με τους ίππους του Prezwalski, ο οποίος υπάρχει ακόμα και σήμερα.

Γύρω στο 12.000 π.Χ., πολύ πριν από τον ίππο, οι λύκοι εξημερώθηκαν ως τα πρώτα σκυλιά. Γύρω στο 8.000 π.Χ., ζώα κοπαδιών, όπως οι αίγες, τα πρόβατα και τα βοοειδή είχαν εξημερωθεί. Αργότερα, το 4.000 π.Χ., οι ίπποι άρχισαν να εξημερώνονται για το κρέας τους και ενδεχομένως για το γάλα τους.

Το κρέας του ίππου είναι παρόμοιο με το βόειο κρέας. Η γεύση του είναι ελαφρώς πιο γλυκιά από το βόειο κρέας, κάπου μεταξύ ελαφιού και το βόειου κρέατος. Οι ίπποι ηλικίας άνω των τριών ετών έχουν νόστιμο κρέας, και το χρώμα του είναι έντονο κόκκινο, ενώ τα νεαρά άλογα έχουν πιο τρυφερό κρέας, αλλά είναι λιγότερο έντονο το χρώμα.

Το γάλα της φοράδας γευστικά είναι λίγο ξινό (κάπως σαν υγρό γιαούρτι), και μπορεί να υποστεί ζύμωση σε αλκοόλη. Μια τέτοια αλκοόλη, που είναι γνωστή ως koumiss, εξακολουθεί να καταναλώνεται στο Καζακστάν. Μια άλλη τέτοια αλκοόλη, aigag, απολαμβάνουν στη Μογγολία. Δεν παράγεται τυρί από το γάλα της φοράδας, διότι, έχει πάρα πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά.

3.2. Ίππευση ίππων

Οι αρχαιολόγοι ανακάλυψαν πρωτόγονα χαλινάρια που χρονολογούνται το 4.000 π.Χ. στην Ανατολική Ευρώπη. Επίσης, δόντια ίππων έχουν βρεθεί από ανασκαφές στην Ουκρανία τα οποία έχουν φθορά πιθανό από στομίδια. Ωστόσο, κανείς δεν ξέρει ακριβώς πότε ο πρώτος άνθρωπος αποφάσισε ότι η ίππευση ενός αλόγου ήταν καλύτερη από ό,τι οι μετακινήσεις με τα πόδια. Σύμφωνα με την Εγκυκλοπαίδεια του ίππου, η ιππασία μπορεί να άρχισε κατά τύχη, όταν κάποιος ανέβηκε στην ράχη, μίας ήρεμης και όχι ιδιαίτερα νεαρής φοράδας.

Έτσι άρχισε η ίππευση τους και σύντομα έγιναν προφανή τα πλεονεκτήματα της ιππασίας. Οι μεγάλες αποστάσεις πραγματοποιούνταν με περισσότερη ευκολία, η κτηνοτροφία και η απομάκρυνση των θηρευτών από τα ζώα έγινε πιο αποτελεσματική, κ.λπ. Δεν χρειάστηκε πολύς χρόνος και οι πρωτόγονοι αναβάτες άρχισαν να αναπτύσσουν τις αρχές της ιππασίας.

3.3. Ίπποι - έλξης κάρων

Ο τροχός δεν άλλαξε την ζωή των ανθρώπων πάρα πολύ μέχρι το 3.000 π.Χ. Τότε ο λαός της Μεσοποταμίας εφηύρε το άρμα, το οποίο ήταν ένα δίτροχο καρότσι συρόμενο από έναν ίππο. Έτσι, ο άνθρωπος απέκτησε τη δυνατότητα να μεταφέρει μεγάλα φορτία από τρόφιμα, νερό και οποιαδήποτε άλλη προμήθεια επιθυμούσε. Στην πιο σύγχρονη ιστορία πριν από την εκβιομηχάνιση, οι ίπποι χρησιμοποιήθηκαν για την καλλιέργεια της γης. Επίσης, χρησιμοποιούνταν ακόμα και για μεταφορά επιβατών.

Το δεύτερο μισό του 18^{ου} αιώνα κατασκευάστηκαν συστήματα στα κανάλια που επέτρεπαν βαριά φορτία να μεταφέρονται σε μεγάλες αποστάσεις. Ο ίππος ήταν το ιδανικό ζώο που μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως ίππος έλξης τέτοιων φορτίων, τραβώντας τα ποταμόπλοια κατά μήκος των καναλιών. Επίσης, είχαν χρησιμοποιηθεί για να μεταφέρουν μεγάλα βαγόνια, λεωφορεία και τραμ. Ακόμη οι ίπποι την ίδια περίπου περίοδο χρησιμοποιήθηκαν και για τη μεταφορά του νερού της πυροσβεστικής. Τα ζώα που χρειάζονταν έπρεπε να είναι ισχυρά, γρήγορα, ευέλικτα, υπάκουα και ατρόμητα. Κατά τη διάρκεια της εργασίας τους, έπρεπε να περιμένουν υπομονετικά, ενώ κάρβουνα και φλόγες τους περικούκλωναν. Χρειαζόταν να παραμείνουν ήρεμα, ενώ οι πυροσβέστες πολεμούσαν τη φωτιά. Αυτό ήταν απαραίτητο υπό όλες τις καιρικές συνθήκες και στη μέση ενός πλήθους από περισπασμούς.

3.4. Οι ίπποι και οι πόλεμοι

Οι ίπποι είναι εξαιρετικοί στον πόλεμο. Είναι γρήγοροι και ευέλικτοι, ώστε να επιτρέπουν την γρήγορη επίθεση στον εχθρό και να κερδίζει τυχόν βιαστικές υποχωρήσεις. Είναι δυνατά και βαριά, και πολύ λίγοι μπορούν να αντέξουν ένα άμεσο χτύπημα από έναν ιππότη έχοντας μεγάλη ταχύτητα με μια λόγχη.

Το 1.000 π.Χ. έχουμε τη δημιουργία του πρώτου ιππικού (έφιπποι στρατιώτες) από τους Ασσύριους, κατά την διάρκεια της βασιλείας του Τουκούλι Νιρούτα Γ'. Γύρω στο 700 π.Χ., το ιππικό άρχισε να χρησιμοποιείται όλο και περισσότερο ενώ η χρήση των αρμάτων σε πόλεμο μειωνόταν.

Το πρώτο μεγαλύτερο «ιππικό» της ιστορίας πιθανόν να ήταν ο στρατός του Μεγάλου Αλεξάνδρου, ο οποίος το 326 π.Χ. έφτασε ως την Ινδία. Τον 8ο αιώνα (700-799 μ.Χ.), ο αναβολέας εισήχθη στην Ευρώπη από την Κίνα. Αυτή η εφεύρεση οδήγησε στη δημιουργία περισσότερο θανατηφόρων ιππικών. Μετά από τότε, η ανάπτυξη του ιππικού παρουσιάζεται στην Ευρώπη γύρω στο 750 μ.Χ. όπου ανατράπηκε όλο το στρατιωτικό σύστημα, έτσι ώστε κατά τη διάρκεια της Φεουδαρχίας οι ιππότες θεωρήθηκαν ως πρόσωπα πολύ σημαντικά στην κοινωνική ιεραρχία.

Ωστόσο, η κορύφωση για τον ίππο θεωρείται ότι ήταν ο Μεσαίωνας. Με ένα φτωχό και αναποτελεσματικό πεζικό, το ιππικό ήταν ο βασικός κορμός των φεουδαρχικών στρατών. Στη διάρκεια των μαχών του μεσαίωνα οι ιππότες έφιπποι παρατάσσονταν σε μια γραμμή και αντιμετώπιζαν τους αντιπάλους σε καλπασμό, αγωνιζόμενοι πρώτα με το δόρυ και, στη συνέχεια, με το ξίφος. Τελικά η μάχη διασπώνταν σε πολλές ατομικές μάχες στις οποίες ο παράγοντας για την νίκη ήταν η προσωπική ικανότητα. Από την άλλη πλευρά η ανάπτυξη των πυροβόλων όπλων πραγματοποιούνταν με πολύ αργό ρυθμό, ωστόσο η αποτελεσματικότητα του ιππικού διαρκώς μειωνόταν. Ο Πρώτος Παγκόσμιος Πόλεμος επιβεβαίωσε ότι η χρήση του όπλου κατά την ίππευση υπό τον παραδοσιακό τρόπο δεν ήταν πλέον δυνατή, και αυτό το μειονέκτημα έγινε αισθητό σε όλους τους στρατούς. Έτσι, επιταχύνθηκε η διαδικασία ως προς την αντικατάσταση του ιππικού με τεθωρακισμένα και μηχανοκίνητα στρατεύματα, και αυτό επειδή η ταχύτητα των πυροβόλων όπλων καθιστούσε αδιανόητη την όπλιση κάθε ιππικού και τα μηχανικά μέσα μεταφοράς είχαν πλέον θέσει σε αχρηστία τη λειτουργία του ίππου ως μέσο μεταφοράς.

Λίγοι ήταν αυτοί οι οποίοι μπόρεσαν στον κόπο να αναφέρουν τους ίππους που έχασαν τη ζωή τους στην υπηρεσία του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, στον βρετανικό στρατό μόνο, καταγράφηκαν 58.000 νεκροί ίπποι, 77.400 τραυματισμένοι από πυροβολισμούς, 2.000 των

οποίων ο θάνατος προήλθε από την εισπνοή δηλητηριωδών αερίων, ενώ αρκετές εκατοντάδες σκοτώθηκαν από βόμβες που προέρχονταν από αεροπλάνα και 211 στο τέλος του πολέμου οι οποίοι θεωρήθηκαν μη αξιοποιήσιμοι λόγω της φυσικής τους κατάστασης.

3.5. Οι ίπποι στη γεωργία

Στην Ευρώπη, ο ίππος, άρχισε να χρησιμοποιείται στη γεωργία το 1.700 και αυτό επειδή ο ίππος προσαρμόζονταν καλύτερα στο νέο εξοπλισμό και επειδή η καλλιέργεια των δημητριακών και ριζών μεγάλωσε σε γοργούς ρυθμούς και οι ίπποι ήταν πιο γρήγοροι από ό,τι τα βόδια, και γι' αυτό συνέφερε παραπάνω η χρήση τους και ας κόστιζε παραπάνω η διατήρησή τους.

Ομάδες ίπων έλξης εργάζονταν σε αγροκτήματα όλο το χρόνο. Την άνοιξη ήταν προσδεμένα σε άροτρα, δίσκους και σβάρνες, που έσερναν σε όλη την καλλιεργήσιμη έκταση για να την προετοιμάσουν για τη σπορά των καλλιεργειών. Οι ίπποι πέρα από τη βοήθεια που παρείχαν στη δημιουργία της γραμμής σποράς, μετέφεραν και τους σάκους των σπόρων και του λιπάσματος.

Το καλοκαίρι τραβούσαν την μηχανή θερίσματος, την χορτοξηραντική μηχανή και το συλλέκτη σανού, για την παραγωγή σανού, και μετέφεραν το σανό στις αποθήκες όπου μετά στοιβάζονταν. Όταν το σιτάρι ήταν έτοιμο, ομάδες ίπων τραβούσαν το θεριστή και στη συνέχεια μετέφεραν τα δεμάτια σανού.

Μετά τη συγκομιδή, χρησιμοποιούνταν και πάλι σε πιο ελαφριά εργασία όπου έσερναν το έδαφος μετατρέποντάς το σε βοσκότοπους.

Το χειμώνα ομάδες ίπων απασχολούνταν με τη μεταφορά σανού για τα διατροφικά αποθέματα, ή με τη μεταφορά καυσόξυλων από θάμνους. Επίσης, μετέφεραν μπάλες μαλλιού και τσάντες με σιτηρά για τις πόλεις, και έφερναν πίσω διάφορες προμήθειες.

4. ΙΠΠΟΙ ΓΙΑ ΑΘΛΗΣΗ

4.1. Κατηγορίες «Αίματος» Ίππων

Υπάρχουν εκατοντάδες διαφορετικές φυλές ίππων, αλλά κάθε φυλή εμπίπτει σε μία από τις τρεις κατηγορίες «αίματος»: ψυχρόαιμα, θερμόαιμα ή καυτόαιμα, ακόμα καλύτερα με τους αγγλικούς όρους: cold blood, warm blood, hot blood, αντίστοιχα.

Ψυχρόαιμα (cold blood). Στη βόρεια και κεντρική Ευρώπη, οι ίπποι αρχικά εκτρέφονταν κυρίως ως ζώα αγροκτήματος και ως ίπποι εργασίας. Η κύρια λειτουργία τους ήταν να τραβάνε ένα άροτρο ή ένα κάρο. Ως εκ τούτου είχαν εκτραφεί για τη δύναμή τους, για την ικανότητά τους να εργάζονται πολλές ώρες, για το πυκνό τους τρίχωμα, όπου τα προστατεύει από τους Ευρωπαϊκούς χειμώνες, και με ήρεμη ιδιοσυγκρασία όπου τα καθιστούσε εύκολα στη διαχείρισή τους. Ο όρος «ψυχρό» μπορεί να ταυτιστεί εξίσου με την ήρεμη ιδιοσυγκρασία τους ή το κλίμα για το οποίο είχαν εκτραφεί (Πίνακας 1).

Hot blood. Η αρχική τους εκτροφή πραγματοποιήθηκε σε θερμότερα κλίματα, όπου χρησιμοποιούνταν για διαδρομές μεγάλων αποστάσεων και για αγώνες. Είναι νευρικά και έχουν ισχυρό χαρακτήρα, τα οποία αναπτύχθηκαν μέσα από τα προγράμματα αναπαραγωγής, ως χαρακτηριστικά τα οποία βοηθούν τους ίππους να κερδίζουν αγώνες (Πίνακας 1). Η περιγραφή «καυτό» ισχύει εξίσου για την «φλογερή» προσωπικότητα τους και με το κλίμα όπου αρχικά εκτράφηκαν. (νότια Ευρώπη, Μέση Ανατολή, Ινδία).

Θερμόαιμα (warm blood). Είναι οι φυλές που προκύπτουν από την διασταύρωση μεταξύ των cold blood και hot blood. Μερικές από αυτές τις φυλές δημιουργήθηκαν με τη διασταύρωση αυτή επί τούτου ώστε να δημιουργηθεί ένα νέο είδος το οποίο θα φέρει τα θετικά χαρακτηριστικά και των δύο αρχικών φυλών (Πίνακας 1).

Ειδικότερα, έχουν την αθλητική κατασκευή και την απόδοση ενός warm blood, και συγχρόνως έχουν την ιδιοσυγκρασία ενός cold blood. Αυτά τα καθιστά κατάλληλα για ιππικά αθλήματα, όπως τα άλματα ή τις ασκήσεις εδάφους (dressage), που απαιτούν τόσο την αθλητική απόδοση όσο και την ικανότητα να εκπαιδεύονται εύκολα και σε υψηλό επίπεδο.

Οι όροι cold blood, hot blood και warm blood βασίζονται στην προέλευση και την ιδιοσυγκρασία των ίππων, και δεν σχετίζεται με το αίμα τους. Όλα οι ίπποι έχουν περίπου το ίδιο σώμα και την ίδια θερμοκρασία αίματος (περίπου 38°C) και τα θηλαστικά είναι όλα «θερμόαιμα» από την βιολογική άποψη της κατάταξής τους.

Πίνακας 1: Χαρακτηριστικά των τριών ειδών ίππων.

	Κύρια χρήση	Σωματική δομή	Χαρακτήρας	Παραδείγματα από φυλές
Cold blood	Ίπποι εργασίας, Για να τραβάνε άροτρο ή κάρο	Βαριά κατασκευή με μεγάλους μυς βασισμένοι σε έναν ισχυρό σκελετό, που χτίστηκε για την ελκτική ισχύ και όχι την ταχύτητα. Πυκνό τρίχωμα, χαιτή και ουρά παρέχοντας προστασία από το χειμώνα	Ήρεμο και ήπιο	Shire, Clydesdale
Hot blood	Για διαδρομές μεγάλων αποστάσεων και για αγώνες	Ελαφριάς κατασκευής, σχεδιασμένο (ανάλογα με τη φυλή) είτε για αγώνες ή για διαδρομές μεγάλων αποστάσεων. Σχετικά λεπτό τρίχωμα, χαιτή και ουρά. Το κοντό τους τρίχωμα αντανακλά την καταγωγή τους από θερμότερα κλίματα, ένα χαρακτηριστικό που έχει διατηρηθεί για δύο λόγους αισθητικής και πρακτικής (πιο εύκολο να καλλωπίσει,) πιο πρακτικό για το σέλωμα.	Νευρικό και ισχυρογνώμον	Arabian Alkhalteke
Warm blood	Αθλήματα ιπασίας	Αθλητική κατασκευή, πλησιέστερη προς εκείνη του θερμόαιμου από ότι του ψυχρόαιμου.	Εκπαιδεύεται εύκολα, ευφυή και τακτικό	Friesian, Hanoverian, Andalusian, Lipizzaner

Και οι τρεις τύποι έχουν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους. Κατά την αγορά ενός ίππου, ο τύπος που είναι πιο κατάλληλος εξαρτάται από τις απαιτήσεις του αγοραστή. Για παράδειγμα:

Αρχάριοι. Για τους αρχάριους, η νευρικότητα και η μη προβλεψιμότητα των *hotblood* οδηγούν αυτές τις φυλές ως λιγότερο κατάλληλες. Ένα *warmblood* είναι μια καλή λύση για όλες τις απαιτήσεις. Ένα *coldblood* έχει το πλεονέκτημα ότι είναι το πιο ήρεμο και πιο προβλέψιμο από τις τρεις ομάδες, είναι εξαιρετικά απίθανο να αρχίσει να αναπηδάει και να τρέχει χωρίς αιτία. Ωστόσο, οι αρχάριοι επειδή έχουν λιγότερη αυτοπεποίθηση μπορεί να φοβηθούν από το μέγεθός του (ακόμα και αν αυτά είναι ευγενείς γίγαντες). Επίσης, αν κάποιος σκοπεύει να τρέξει

ή προτίθεται να ασχοληθεί με την υπερπήδηση εμποδίων, δεν μπορεί να τα καταφέρει με ένα *cold-blood* γεγονός που καθιστά την παραμονή τους βραχυπρόθεσμη σε έναν τέτοιο ιδιοκτήτη.

Παιδιά. Ισχύουν ότι και για τους αρχάριους. Η ηρεμία που έχουν από τη φύση τους τα *cold-blood* τα καθιστά ιδιαίτερα καλά με τα παιδιά, με ελάχιστες πιθανότητες να αποκτήσουν κακές εμπειρίες (π.χ. πτώση από έναν ίππο από εσφαλμένη συμπεριφορά). Ωστόσο, μερικά παιδιά βρίσκουν αυτές τις φυλές άβολες να ιππεύσουν λόγω του πλάτους τους. Επίσης, κάποιος θα πρέπει να βεβαιωθεί ότι το παιδί δεν είναι φοβισμένο από τους ψηλόσωμους ίππους.

Αθλήματα. Υπάρχουν αθλήματα που έχουν σχεδιαστεί για τις *cold-blood* φυλές (π.χ. έλξη βαρέων αμαξωμάτων), αθλήματα για *warm-blood* (που υπερέχουν στην υπερπήδηση εμποδίων και πολλές άλλες δραστηριότητες) και τον αθλητισμό για *hot-blood* (ειδικότερα στα πιο ανταγωνιστικά αθλήματα). Ποια κατηγορία (και επομένως ποιά φυλή ίππου), είναι η πιο κατάλληλη εξαρτάται από το σε ποιο άθλημα επιθυμεί να δραστηριοποιηθεί ο κάθε ιππέας.

Σε γενικές γραμμές, τα επίσημα μητρώα της φυλής (ή γενεαλογικά βιβλία) για τις *hot-blood* φυλές είναι «κλειστά». Αυτό σημαίνει ότι ένας ίππος για να καταχωρηθεί ως μια συγκεκριμένη φυλή (π.χ. Αραβικό), και οι δύο γονείς πρέπει να είναι της εν λόγω φυλής. Αυτό σημαίνει ότι η καταγραφή της φυλής βασίζεται στους γεννήτορες.

Αντίθετα, για πολλά *warm-blood*, τα μητρώα της φυλής είναι συχνά ανοικτά (ή εν μέρει ανοικτά). Με αποτέλεσμα, ένας ίππος μπορεί να καταχωρηθεί ως απόγονος μιας συγκεκριμένης φυλής, ακόμη και αν ο ένας γονιός δεν έχει καταχωρηθεί ως την ίδια φυλή. Σε αυτή την περίπτωση, η καταχώριση βασίζεται στα εν μέρει χαρακτηριστικά του ίππου (π.χ. κατασκευή και χρωματισμού).

Όλες οι φυλές εκτρέφονται για ορισμένα χαρακτηριστικά, αλλά οι επιθυμητοί στόχοι τείνουν να αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου, με αποτέλεσμα η κατεύθυνση αναπαραγωγής και αυτή να αλλάζει. Για παράδειγμα, το *warm-blood Oldenburg* που αναπαρήχθη στα τέλη του 18^{ου} αιώνα είναι ένας κομψός ίππος μεταφοράς, στις αρχές της δεκαετίας του 19^{ου} αιώνα η κατεύθυνση άλλαξε και κατέστη ένας αγροτικός και πολεμικός ίππος, και στη σύγχρονη εποχή είναι ένας αθλητικός ίππος. Κατά συνέπεια, οι φυλές έχουν αλλάξει με την πάροδο του χρόνου, όχι μόνο λόγω της επιτυχίας των προγραμμάτων αναπαραγωγής, αλλά και λόγω της αλλαγής της κατεύθυνσης των προγραμμάτων αναπαραγωγής. Γενικότερα, οι ιστορικές λειτουργίες των ίπων έχουν αντικατασταθεί από τις μηχανές (π.χ. γεωργικές εργασίες με τρακτέρ, μεταφορές με αυτοκίνητα) και οι στόχοι αναπαραγωγής τους έχουν προσανατολισθεί περισσότερο προς τον αθλητισμό και την απόλαυση της ίππευσης του.

5. Ο ΙΠΠΟΣ ΚΑΙ Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΟΥ

Οι σύγχρονες τεχνικές εκπαίδευσης του ίππου βασίζονται στην ιππευτική δεινότητα. Αυτού του τύπου εκπαίδευσης του ίππου έχει ως στόχο την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και φιλίας και μέσω αυτής συχνά αναπτύσσεται δεσμός ανάμεσα στον άνθρωπο και τον ίππο του.

Χρησιμοποιώντας την ιππευτική δεινότητα είναι μια αργή και ήπια μέθοδος κατάρτισης και χειρισμού. Βασίζεται σε μια σχέση σεβασμού και εμπιστοσύνης. Αυτή η μέθοδος της εκπαίδευσης του ίππου είναι επίσης γνωστή ως «ήπιο σπάσιμο». Αυτό έρχεται σε αντίθεση με τις προηγούμενες μεθόδους εκπαίδευσης αλόγου, που είναι γνωστές ως «ακατέργαστο σπάσιμο».

Τα βασικά για το πώς να εκπαιδευτεί ένας ίππος, καθώς και ο χειρισμός του, ξεκινά όταν ένας ίππος είναι απλά ένα πουλάρι. Αλλά χρειάζεται υπομονή έως ότου αυτό να γίνει 2-3 ετών, ώστε να είναι σε ηλικία που να μπορεί να ιππευθεί.

5.1. Εκπαίδευση καθοδήγησης και καπίστριού

Οι ίπποι πρέπει να εκπαιδεύονται από πουλάρια να συνηθίζουν να φοράνε καπίστρι. Στην πράξη ο ίππος οδηγείται με ένα σχοινί οδηγός και το καπίστρι. Όταν καθοδηγείται, ο ώμος του πρέπει να είναι δίπλα στον ώμο του εκπαιδευτή του. Ο ίππος θα πρέπει να σταματά όταν σταματήσει ο εκπαιδευτής του και να περπατά όταν ο εκπαιδευτής περπατάει. Στην πράξη πρέπει να στρέφεται και στις δύο κατευθύνσεις.

5.2. Το βούρτσισμα και ο χειρισμός

Οι ίπποι πρέπει να βουρτσίζονται και να αγγίζεται όλο το σώμα τους, έτσι ώστε να είναι άνετα με το άγγιγμα. Στην πράξη πρέπει ο εκπαιδευτής να σηκώνει τα πόδια του ίππου ώστε να μπορεί να τα σηκώνει όταν είναι απαραίτητο. Αυτό θα βοηθήσει όταν έρχεται η ώρα για το πετάλωμα. Αρχικά κρατούνται τα πόδια του για λίγα δευτερόλεπτα και στη συνέχεια κάθε φορά αυξάνεται ο χρόνος που θα κρατούνται. Ο ίππος πρέπει να αντιδρά στην πίεση, έτσι ώστε όταν πιέζετε κάποια πλευρά του, αυτό να μετακινείται. Αυτό θα βοηθήσει στην ιππευσή του.

5.3. Κατάρτιση του ίππου από το έδαφος

Μπορεί να ξεκινήσει η διδασκαλία του ίππου και να κινείται γύρω από τον εκπαιδευτή του σε έναν κύκλο. Ένα μακρύ σχοινί λειτουργεί σαν τα ηνία και ένα μαστίγιο μακρύ λειτουργεί όπως τα πόδια κατά την ίππευση. Ποτέ δεν πρέπει να επιτραπεί στον ίππο να πλησιάσει στο κέντρο του κύκλου προς το μέρος του εκπαιδευτή οπότε αν ο ίππος αρχίζει να περιστρέφεται με κλίση προς τα μέσα, πρέπει να ωθηθεί προς έξω με τη γλώσσα του σώματος και με τη βοήθεια του μαστιγίου. Στην πράξη εναλλάσσουμε τον ίππο, διατηρώντας τον κύκλο, τους βηματισμούς μεταξύ περίπατο, τρέξιμο, και καλπασμός. Οι ασκήσεις αυτές δεν πρέπει να γίνονται με ένταση και το ζώο να αθλείται πολύ σκληρά διότι η άθληση σε κύκλο επιβαρύνει τους τένοντες και τις αρθρώσεις.

5.4. Εκπαίδευση για την αποδοχή σέλας και χαλινών

Κατά τη διάρκεια του τρίτου έτους της ηλικίας του ο ίππος είναι συνήθως αρκετά ανεπτυγμένος για να αρχίσει να μαθαίνει να ιππεύεται. Θα πρέπει πρώτα να συνηθίσει να έχει μια σέλα στην πλάτη του. Ξεκινάμε με την τοποθέτηση ενός υποσάγματος (ένα τύπο μαξιλαριού που τοποθετείται κάτω από τη σέλα για την αποφυγή τραυματισμού) και στη συνέχεια, δοκιμάζεται η τοποθέτηση μιας σέλας. Η σέλα με το υπόσαγμα στερεώνονται με μία ζώνη που ονομάζεται έποχο. Στην αρχή φροντίζουμε το έποχο να είναι πολύ χαλαρά δεμένο. Συνεχίζεται η προπόνηση και μέρα με τη μέρα σφίγγουμε το έποχο μέχρις ότου να μπορεί να ιππευτεί. Επίσης, θα πρέπει να συνηθίσει το χαλινάρι, και κυρίως τη στομίδα που είναι το κομμάτι των χαλιναριών το οποίο βρίσκεται μέσα στο στόμα του αλόγου. Γι' αυτό ξεκινάμε από τις πιο μαλακές και εύκαμπτες στομίδες.

5.5. Ιππασία - Πρώτα Βήματα

Μόλις ο ίππος έχει συνηθίσει και δέχεται τον εξοπλισμό, ξεκινάει η αποδοχή του αναβάτη, έτσι ο εκπαιδευτής σε αυτό το στάδιο ξεκινάει και βάζει βάρος στην πλάτη του αλόγου βάζοντας το ένα πόδι στον αναβολέα και στηρίζεται σε αυτό ή ξαπλώνει ελαφρά σε όλη την πλάτη του. Αν το άλογο δεν δείχνει να ενοχλείται καθόλου από αυτά, μπορεί με προσοχή να δοκιμαστεί να περαστεί το ένα πόδι πάνω από την πλάτη του και να καθίσει προσεκτικά πάνω στην πλάτη του. Κατά τη διάρκεια αυτών των πρώτων βημάτων, πρέπει να υπάρχει η βεβαιότητα ότι οι

προπονήσεις δεν προχωράνε με ταχείς ρυθμούς και πιέζεται ο υπό εκπαίδευση ίππος. Μπορεί να χρειαστούν εβδομάδες μέχρι ο ίππος να νιώσει άνετα και να δέχεται αναβάτες στην πλάτη του.

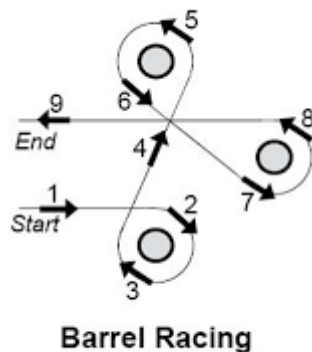
5.6. Απλές Εντολές

Μόλις ο ίππος μάθει και δέχεται αναβάτη τότε πρέπει να διδαχθεί να υπακούει σε απλές εντολές τις οποίες θα λαμβάνει από τον αναβάτη του. Οι εντολές αυτές είναι να σταματάει όταν ο αναβάτης τραβάει τα ηνία προς τα πίσω, ενώ ο αναβάτης παραμένει σταθερός στη θέση του και να ξεκινάει μόλις νιώσει την πίεση των ποδιών στον θώρακά του. Επίσης να στρίβει δεξιά ή αριστερά ανάλογα από πιο πόδι νιώθει πίεση, δηλαδή αν ο αναβάτης πιέσει με το δεξί του πόδι τον θώρακα του αλόγου αυτό πρέπει να βηματίσει πλάγια προς τα αριστερά.

6. ΕΙΔΗ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΙΠΠΩΝ

6.1. *Barrel Racing* – Αγώνας βαρελιού

Ο αγώνας του βαρελιού είναι ένα είδος ροντέο στο οποίο ο ίππος και ο αναβάτης του προσπαθούν να ολοκληρώσουν όσο πιο γρήγορα γίνεται τη διαδρομή (που μοιάζει με τριφύλλι) γύρω από τα προκαθορισμένα βαρέλια, τα οποία είναι τοποθετημένα μέσα στην αρένα σε σχήμα αστεριού.



Εικόνα 2: *Barrel Racing* – Αγώνας βαρελιού

6.2. Calf Roping – Πιάσιμο του μοσχαριού

Είναι ένας αγώνας ροντέο, όπου ο στόχος του αναβάτη είναι να πιάσει το μοσχάρι με τη ρίψη ενός σχοινιού με μια θηλιά η οποία θηλιά πρέπει να περάσει γύρο από το λαιμό του μοσχαριού, ύστερα πρέπει να κατέβει από τον ίππο, για να τρέξει στο μοσχάρι, και να το συγκρατήσει δένοντάς του τα τρία πόδια μαζί, στο συντομότερο χρονικό διάστημα.



Εικόνα 3: Calf Roping – Πιάσιμο του μοσχαριού

6.3. *Combined Driving* – Συνδυασμένη οδήγηση

Συνδυασμένη οδήγηση, είναι ένας αγώνας διάρκειας τριών ημερών, όπου προστίθεται μία επιπλέον πρόκληση, κατά την οποία ο ίππος είναι προσδεμένος σε άμαξα. Οι ίπποι και τα πόνια, χωρίς να έχουν το προνόμιο του αναβάτη, πρέπει να παρουσιάσουν το υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσής τους και την προθυμία τους να αποδώσουν μόνο με φωνητική εντολή, ηνία και με ένα απλό άγγιγμα του μαστίγιου αντί του ποδιού.

Οι οδηγοί αρχικά παρουσιάζουν τους ίππους ή τα πόνια στην αρένα εκγύμνασης για να αποδείξουν την υπακοή, την ευλυγισία τους και τις ικανότητες του χειριστή. Οι κριτές λαμβάνουν υπόψη τα πρότυπα κάθε επιπέδου και βαθμολογούν αναλόγως. Οι ασκήσεις στην αρένα εκγύμνασης, ενώ είναι η πιο αγωνιώδης δοκιμασία για τον αγωνιστή, είναι η βάση για τις υπόλοιπες.

Ο μαραθώνιος, είναι η φάση που ελκύει πολλούς συμμετέχοντες στο άθλημα και παρέχει τον περισσότερο ενθουσιασμό για τους ανταγωνιστές και τους θεατές. Πρόκειται για μαραθώνιο όπου ο οδηγός πρέπει να είναι σε θέση να μετρήσει την ταχύτητα και το ρυθμό, προκειμένου να ολοκληρώσει κάθε ενότητα εντός του προβλεπόμενου χρόνου. Στο τελευταίο τμήμα, οι οδηγοί θα πρέπει να ολοκληρώσουν μια σειρά από τεχνητά εμπόδια, ξεπερνώντας έως 6 εμπόδια σε κάθε σειρά. Οι αγωνιστές πλησιάζουν τα εμπόδια, συχνά με καλπασμό και με ελιγμούς περνάνε ανάμεσα από τα τεχνητά εμπόδια με ελάχιστη εκατοστά απόσταση. Αυτά τα τεχνητά εμπόδια είναι που δημιουργούν αγωνία.

Στην τελική φάση, η οποία περιλαμβάνει τους κώνους, δοκιμάζεται η ικανότητα του οδηγού να πραγματοποιήσει μια πορεία, στην οποία εμπεριέχονται έως 20 εμπόδια. Οι κώνοι που χρησιμοποιούνται για εμπόδια σε αυτό το άθλημα είναι με κομμένες κορυφές, στις οποίες τοποθετούνται μπάλες. Η παραμικρή επαφή είναι αρκετή για να προκαλέσει την πτώση της μπάλας και μια ποινή πέντε πόντων. Όσο οι οδηγοί προχωράνε προς το τέλος της τελευταίας δοκιμασίας, το κενό μεταξύ των κώνων ελαχιστοποιείται διαρκώς, έτσι ώστε να δοκιμάζονται ακόμα και οι κορυφαίοι επαγγελματίες. Όπως κάθε τριήμερο αγώνισμα, έτσι και η συνδυασμένη οδήγηση βαθμολογείται με ένα σύστημα βαθμών ποινής όπου νικητής είναι όποιος έχει τη χαμηλότερη βαθμολογία.



Εικόνα 4: Combined Driving – Συνδυασμένη οδήγηση

6.4. Cutting – Διαχωρισμός

Στο άθλημα αυτό, κάθε συνδυασμός διαγωνιζόμενου και ίππου επιτρέπεται για δύομισι λεπτά για να κόψει τουλάχιστον δύο αγελάδες από το κοπάδι. Ο αναβάτης θα πρέπει βαθιά μέσα από την αγέλη να φέρει έξω τουλάχιστον μία αγελάδα κατά τη διάρκεια της λειτουργίας του (απόδοση).

Μόλις μια αγελάδα χωρίζεται από το κοπάδι, ο αναβάτης πρέπει να χαλαρώσει το κράτημα που έχει στα ηνία και να επιτρέψει στον ίππο να έχει πιο ελεύθερο το κεφάλι του. Η αγελάδα προσπαθεί ενστικτωδώς να επιστρέψει στο κοπάδι, αλλά ο ίππος πρέπει να υπερασπιστεί το κοπάδι και να κρατήσει μακριά από αυτό την αγελάδα. Οι ίπποι λαμβάνουν επιπλέον αναγνώριση για την ικανότητα και το στυλ τους και τον τρόπο που χρησιμοποιούν για να κρατήσουν την αγελάδα υπό έλεγχο.



Εικόνα 5: Cutting – Διαχωρισμός

6.5. Dressage – Ιππική δεξιότητα

Η λέξη «dressage» προέρχεται από τη γαλλική λέξη dresser, δηλαδή εκπαιδευώ. Γι' αυτούς που δεν γνωρίζουν φαίνεται εύκολο, αλλά όπως πολλά αθλήματα ιππασίας, είναι αρκετά περίπλοκη. Η ιππική δεξιότητα είναι ένα ολυμπιακό άθλημα, αλλά και μια βασική εκπαίδευση πειθαρχίας για κάθε ίππο. Κατά την Ιππική Δεξιότητα διδάσκεται ένας ίππος να είναι υπάκουος, πρόθυμος, εύκολος στη μεταχείρισή του και να ανταποκρίνεται σωστά. Ο ίππος ελεύθερα υπακούει στις εντολές του αναβάτη ή τα σημάδια του σώματός του, ενώ παραμένει ισορροπημένος και ενεργητικός. Ο στόχος της Ιππικής Δεξιότητας είναι η αρμονική ανάπτυξη του ίππου τόσο στο μυαλό όσο και στο σώμα, και κάθε ίππος, ανεξάρτητα από τον τύπο ή τη χρήση του, μπορεί να επωφεληθεί από αυτή την εκπαίδευση. Οι αρχές της Ιππικής Δεξιότητας είναι ένα λογικό, βήμα-προς-βήμα με μία κλασική εξέλιξη από τις απλές στις ολοένα και πιο πολύπλοκες ασκήσεις. Όσο ο ίππος καθίσταται ψυχικά και σωματικά έτοιμος να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις τόσο αυτές αυξάνονται.

Οι χαριτωμένες κινήσεις που εκτελούνται στον διαγωνισμό μπορεί να φαίνονται εύκολες, αλλά είναι το αποτέλεσμα πολλών ετών εκπαίδευσης. Οι κινήσεις που γίνονται για να δοθούν στον ίππο οι εντολές δεν θα πρέπει να είναι εμφανείς. Η πίεση της πτέρνας, το σφίξιμο των δακτύλων του χεριού, μια μετατόπιση του βάρους του αναβάτη στη σέλα όλα αυτά είναι

απαραίτητα για να καταλάβει ο ίππος τι απαιτείται να κάνει. Η Ιππική Δεξιότητα απαιτεί από τον ίππο και τον αναβάτη να συνδυάσουν τη δύναμη και την ευκινησία της γυμναστικής με την κομψότητα και την ομορφιά του μπαλέτου. Το αποτέλεσμα είναι πραγματικά ο καλύτερος συνδυασμός του αθλητισμού και της τέχνης. Το αποκορύφωμα του διαγωνισμού αυτού είναι η μουσική ελεύθερη έκφραση στην οποία ο αναβάτης δημιουργεί και χορογραφεί βάση της μουσικής μια πρωτότυπη διαδρομή στην οποία εμπεριέχονται υποχρεωτικές φιγούρες και κινήσεις.



Εικόνα 6: Dressage – Ιππική δεξιότητα

6.6 Endurance – Αντοχή

Οι αναβάτες ανταγωνίζονται στην αντοχή (50-100 χιλιόμετρα κατά μέσο όρο σε μία μέρα) και σε αγώνες όπου είναι περιορισμένη η απόσταση(40-55 χιλιόμετρα). Η πρόκληση της ιππικής αντοχής είναι να ολοκληρωθεί η πορεία με τον ίππο και αυτός να είναι σε θέση να συνεχίσει. Μια επιτροπή κριτών, πριν από τον αγώνα και κατά τη διάρκεια του αγώνα, σε συγκεκριμένα σημεία και χρόνους, εξετάζει τους ίππους για την φυσική τους κατάσταση, τους καρδιακούς παλμούς, τις τυχόν πληγές κ.α. Ο κάθε ίππος πρέπει να πληροί τις απαιτήσεις των εξετάσεων που γίνονται μετά τον αγώνα καθώς επίσης και σε εξετάσεις μετά από βόλτα, προκειμένου να λάβει πίστωση για την ολοκλήρωση της βόλτας.



Εικόνα 7: Endurance – Αντοχή

6.7. Eventing – Τρίαθλο

Ένα άθλημα κάπως συγκρίσιμο με τον ανθρώπινο τρίαθλο. Η πειθαρχία του τρίαθλου ιστορικά αναπτύχθηκε για να δοκιμαστούν οι δεξιότητες που απαιτούνται για την στρατιωτική εργασία- αθλητισμό, την ευκινησία, την ανδρεία, την ταχύτητα και την αντοχή.

Στη σύγχρονη εποχή, ο αγώνας του τρίαθλου έχει εξελιχθεί σε ένα συναρπαστικά θεαματικό σπορ και η ανταγωνιστική προσπάθεια που δημιουργείται προσελκύει τους λάτρεις του σε όλα τα επίπεδα - από ερασιτέχνες αναβάτες Σαββατοκύριακου έως διεθνείς επαγγελματίες.

Στο υψηλότερο επίπεδο, το τρίαθλο είναι αναγνωρισμένο ως ένα από τα τρία ιππικά Ολυμπιακά αθλήματα, αλλά προσφέρει δραστηριότητες και διαγωνισμούς για τους αναβάτες και τους ίππους από όλα τα επίπεδα.

Το τρίαθλο χωρίζεται σε τρεις φάσεις: εκγύμναση (Ιππική δεξιοτεχνία), cross-country, και υπερπήδηση εμποδίων. Αυτές οι φάσεις του διαγωνισμού πραγματοποιούνται συνήθως σε διάστημα των τριών ημερών, ως εκ τούτου, έχουμε την τριήμερη εκδήλωση ως ένα ακόμα λόγο για να έχει ακόμα περισσότερους θεατές.

Η Ιππική Δεξιοτεχνία πραγματοποιείται την πρώτη μέρα για να αποδειχθεί το επίπεδο επικοινωνίας μεταξύ ίππου και αναβάτη και την ανάδειξη του ίππου σε δύναμη, ισορροπία, ρυθμό, και την ευλυγισία που εξετάζονται περαιτέρω στις ακόλουθες δύο φάσεις.

Η δεύτερη ημέρα της εκδήλωσης περιλαμβάνει το τεστ αντοχής μαζί με φυσικά εμπόδια στο οποίο η αντοχή, η ικανότητα άλματος και η ταχύτητα ελέγχεται όπου ο ίππος και ο

αναβάτης φέρνουν εις πέρας μια πορεία με σταθερά εμπόδια σε ποικίλα εδάφη συνήθως μετρώντας μεταξύ 4,5-6,5 χιλιομέτρα.

Στην τρίτη και τελική φάση, η υπερπήδηση εμποδίων, δοκιμάζει την ελαστικότητα του ίππου, την υπακοή και την αντοχή μετά από δύο προηγούμενες ημέρες της άσκησης, καθώς επίσης και την ακρίβεια του αναβάτη και την ακρίβεια του ίππου/αναβάτη ως ομάδα που τερματίζουν μία διαδρομή με εμπόδια εντός των ορίων μιας αρένας.



Εικόνα 8: Eventing – Τρίαθλο

6.8. Foxhunting – Το κυνήγι της αλεπού

Το κυνήγι της αλεπού είναι ένα άθλημα όπου οι αναβάτες κυνηγούν άγρια θηράματα με τη συνοδεία σκυλιών. Πρόκειται για μια ένωση των ανθρώπων και των ζώων. Ο άνθρωπος είναι ο παρατηρητής καθισμένος σε έναν ίππο και στον οποίο επιτρέπεται να παρακολουθεί και να ακολουθεί τα κυνηγόσκυλα όσο κυνηγάνε την αλεπού. Το σενάριο ξετυλίγεται μπροστά στα μάτια και τα αυτιά των κυνηγών αλεπούδων, αρχίζοντας με τον ήχο της κόρνας του κυνηγού μόλις τα κυνηγόσκυλα ξεκινήσουν το κυνήγι. Η αλεπού ή το κογιότ κάνουν ελιγμούς και κύκλους μέσα από την ύπαιθρο, ώστε να αποφύγουν τα κυνηγόσκυλα.

Οι κραυγές των κυνηγόσκυλων όπου είναι σαν κλάμα είναι δεμένες με τον ήχο της κόρνας, αντηχώντας στα δάση και στους λόφους, όπου κυνηγούν σε πεδιάδες ή μέσα σε δάση, χωράφια, ρυάκια, έλη και πάνω από πέτρινους τοίχους και περιφράξεις μέχρι που η αλεπού θα πέσει στο έδαφος ή τα κυνηγόσκυλα θα χάσουν την οσμή και το κυνήγι τελειώνει.



Εικόνα 9: Foxhunting – Το κυνήγι της αλεπού

6.9. Hunter – Κυνηγός

Οι κυνηγοί που κάνουν άλματα πάνω από φράχτες κρίνονται με βάση τις επιδόσεις και την αξιοπιστία τους. Οι κριτές ψάχνουν για το θαυμάσιο στυλ σε άλμα, την ποιότητα και των δύο, την εμφάνιση και την κίνηση, καθώς και την προθυμία, τους τρόπους, και την καταλληλότητα μεταξύ ίππου και αναβάτη.

Ο γύρος που πραγματοποιείται με τους φράχτες θα πρέπει να κριθεί με βάση την ομαλότητα του ρυθμού, καθώς και τη συνοχή των αποστάσεων. Κατά την διάρκεια των μαθημάτων του αθλήματος τοποθετούνται για εμπόδια φράχτες που προσομοιώνουν τους φράχτες που συναντώνται κατά την διάρκεια ενός κυνηγιού, όπως κοτέτσια, τοίχους, πόρτες, κλπ. Ορισμένοι προπονητές του αθλήματος αυτού που μετονομάζεται σε Handy Hunter, δίνουν έμφαση σε κλειστές στροφές, δημιουργικά πλαγιάσματα, λάμψη και ρυθμό. Οι κυνηγοί εμφανίζονται επίσης και σε αρένα χωρίς εμπόδια. Οι κατηγορίες αυτές ονομάζονται κάτω από τη σέλα και κρίνονται σε δύο κατευθύνσεις στο περπάτημα, τροχασμό, τριποδισμό, και μερικές φορές στον αργό καλπασμό. Η κίνηση, ο τρόπος και η ποιότητα κρίνεται σε όλους τους βηματισμούς. Στο παρελθόν, οι κυνηγοί είχαν ως επί το πλείστον ίππους φυλής Thoroughbred, αλλά με την αύξηση της ποιότητας των θερμόαιμων φυλών που εισήχθησαν από την Ευρώπη υπάρχουν πολλά από αυτά που σήμερα αγωνίζονται με μεγάλη επιτυχία στο άθλημα κυνηγός. Στην πραγματικότητα, υπάρχουν ομάδες σχεδόν από κάθε φυλή ίππου ή πόνι και για κάθε επίπεδο αναβάτη.



Εικόνα 10: Hunter – Κυνηγός

6.10. Hunter Seat Equitation – Ιππασία με το κάθισμα του κυνηγού

Είναι ένα άθλημα που κρίνεται από την ικανότητα και το στυλ του αναβάτη. Οι αναβάτες κρίνονται τόσο από την υπερπήδηση των φραχτών όσο και στις ασκήσεις εδάφους. Οι αναβάτες της κατηγορίας της υπερπήδησης των φραχτών κρίνονται όχι μόνο από την ικανότητά τους να ξεπεράσουν μια πορεία με άλματα για τους ίππους που διαθέτουν, αλλά και για το στυλ και τη θέση τους, κατά τη διάρκεια του άλματος.

Προσπαθούν να εκτελέσουν έναν ομαλό και σταθερό γύρο, χρησιμοποιώντας αόρατες εντολές και να κάνουν το γύρο τους να φαίνεται εντελώς αβίαστος. Η θέση τους θα παραμένει σωστή και κομψή καθ' όλη τη διάρκεια του κύκλου.

Στις ασκήσεις εδάφους, οι αναβάτες δοκιμάζονται στο περπάτημα, στον τροχασμό και στον τριποδισμό στα χαμηλότερα επίπεδα και σε πιο δύσκολους βηματισμούς, όπως το κοφτό περπάτημα, τροχασμό, τριποδισμό και αργό καλπασμό, όπου πραγματοποιούνται σε υψηλότερου επιπέδου ομάδες. Θα πρέπει να αποδείξουν την κατάλληλη ίππευση του ίππου σε όλους αυτούς τους βηματισμούς, καθώς και την σωστή και κομψή θέση. Οι αναβάτες με το κάθισμα ιππασίας του κυνηγού μπορεί να εξεταστούν στις ασκήσεις εδάφους και στα άλματα.



Εικόνα 11: Hunter Seat Equitation – Ιππασία με το κάθισμα του κυνηγού

6.11. Para-Equestrian – Παρα-ιππασία

Η παρα-ιππασία περιλαμβάνει όλα τα ιππικά αθλήματα που ασκούνται από ανθρώπους με σωματικές αναπηρίες. Πολλοί αθλητές με αναπηρία είναι σε θέση να ανταπεξέλθουν σε διαγωνισμούς που έχουν σχεδιαστεί για τους αρτιμελείς αθλητές, αλλά η παρα-ιππασία ανοίγει τον κόσμο του ανταγωνισμού για τους αναβάτες και με σοβαρές αναπηρίες, καθώς, τους επιτρέπεται να ανταγωνίζονται σε ένα σοβαρό και προσαρμοσμένο περιβάλλον. Πολλοί αθλητές που συμμετέχουν στην παρα-ιππασία είναι αρκετά ταλαντούχοι, και ορισμένοι από αυτούς θεωρούνται να είναι μεταξύ των εκλεκτών ιπέων του κόσμου, ανεξάρτητα από τη φυσική τους κατάσταση.

Στην παρα-ιππασία, κάθε αναβάτης είναι ταξινομημένος σύμφωνα με τη λειτουργική ικανότητα του. Οι αγωνιζόμενοι στην παρα-ιππασία αξιολογούνται από εκπαιδευμένους φυσιοθεραπευτές και γιατρούς που αξιολογούν την μυϊκή δύναμη, τον συντονισμό, ή το συνδυασμό και των δυο σε όλο το σώμα του αθλητή. Ο αθλητής στη συνέχεια δίνει ένα λειτουργικό προφίλ που δείχνει το βαθμό στον οποίο μπορεί να αγωνιστεί. Σε τι βαθμό θα αγωνιστεί ο κάθε ιπέας κρίνεται με βάση την λειτουργική ικανότητα του αναβάτη και όχι το επίπεδο της αναπηρίας. Επί του παρόντος, το μόνο άθλημα παρα-ιππασίας που αναγνωρίζεται σε επίπεδο Παραολυμπιακών είναι η αντίστοιχη Ιππική Δεξιότητα.



Εικόνα 12: Para-Equestrian – Παρα-ιπασία

6.12. Pleasure Driving – Οδήγηση για απόλαυση

Η οδήγηση για απόλαυση είναι ένας διαγωνισμός στον οποίο λαμβάνουν μέρος ίπποι ή πόνι τα οποία είναι ζευμένα σε παλιές άμαξες ή αντίγραφα αυτών.

Οι ομάδες ή τα τμήματα βασίζονται ανάλογα με το ζώο (πόνι, ίππος, μουλάρι) την εμπειρία του οδηγού, και/ή την εμπειρία του ίππου. Ομάδες ή τμήματα μπορεί να διαιρεθούν περαιτέρω ανάλογα με το μέγεθος του ζώου, το είδος του οχήματος, και τον αριθμό των ζώων που το έλκουν.

Τα μαθήματα βασίζονται επίσης σε ό,τι ψάχνει ο κριτής. Για παράδειγμα σε μια ομάδα ηνίοχων η ικανότητα του οδηγού είναι η πιο σημαντική. Σε μια ομάδα εργασίας, η απόδοση του ίππου είναι πιο σημαντική. Και σε προσέλευση η ποιότητα και η καταλληλότητα του οχήματος, τα λουριά, και ο οδηγός είναι τα πιο σημαντικά. Μερικά μαθήματα προορίζονται ειδικά για κυρίες, κυρίες, ή παιδιά και μερικά είναι για ειδικά οχήματα - αυτοκινητάκια, ανοιχτά δίτροχα αμαξάκια ή προπονητές.

Οι διαγωνισμοί αυτής της κατηγορίας είναι ανοικτοί σε όλες τις φυλές των ίππων και πόνι, και μερικές φορές υπάρχουν παραστάσεις ή ομάδες μόνο για την ίδια φυλή.



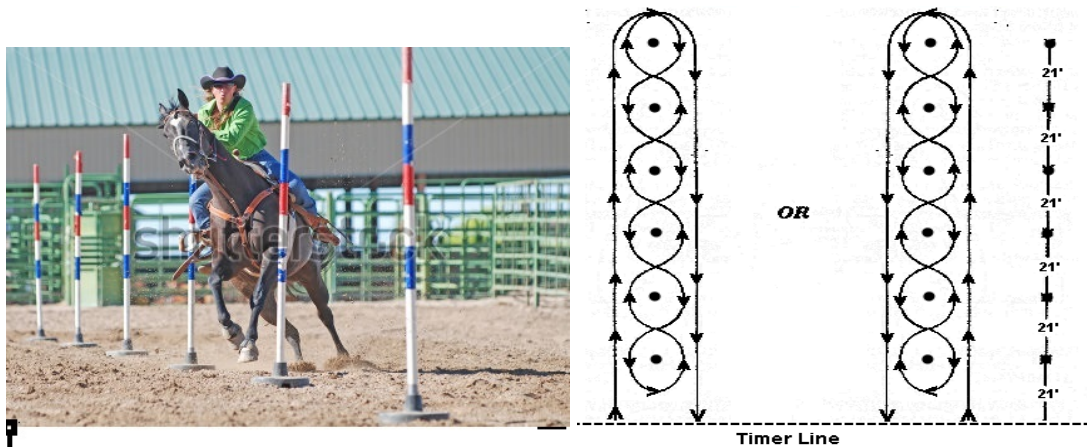
Εικόνα 13: Pleasure Driving – Οδήγηση για απόλαυση

6.13. Pole Bending – Το πέρασμα των δοκών

Το πέρασμα των στύλων είναι ένας συναρπαστικός διαγωνισμός στον οποίο ένας ίππος και ο αναβάτης του περνούν ανάμεσα από μία σειρά έξι δοκών σε σχήμα «ζιγκ-ζαγκ», έχοντας εχθρό τους τον χρόνο. Είναι μια πολύ δημοφιλής εκδήλωση στο ροντέο.

Η διαδρομή για το πέρασμα των δοκών είναι ακριβής. Οι έξι δοκοί έχουν 6,5 μέτρα απόσταση μεταξύ τους, με τον πρώτο δοκό να βρίσκεται και αυτός σε απόσταση 6,5 μέτρα από τη γραμμή εκκίνησης. Οι δοκοί έχουν ύψος 2 μέτρα, με τη βάση τους να έχει διάμετρο 35,5 εκατοστά (ή λιγότερο) σε διάμετρο.

Όπως και στην περίπτωση με τα αγωνιστικά βαρέλια, το άθλημα απαιτεί ακριβή ομαδική εργασία μεταξύ ίππου και αναβάτη. Μερικοί αναβάτες χρησιμοποιούν έναν τρόπο πλευρίσματος όπως οι σκιέρ κάνουν στο σλάλομ, μετά από σχεδόν ευθεία πορεία και θα πρέπει να αποφύγουν αυστηρά τους δοκούς. Άλλοι χρησιμοποιούν έναν ελιγμό με πλευρικό-πέρασμα, στον οποίο ο ίππος καλείται να παρακάμψει τον δοκό, ενώ βρίσκεται στη μέγιστη ταχύτητα. Δεν είναι εύκολο να εκτελεστεί αυτή η διαδρομή με ταχύτητα χωρίς να έρθει σε επαφή με κάποιο δοκό, γι' αυτό και το καθιστά ένα διασκεδαστικό άθλημα για τους αναβάτες και τους θεατές.



Εικόνα 14: *Pole Bending* – Το πέρασμα των δοκών

6.14. Polo–Πόλο

Το παιχνίδι

Κάθε αγώνας πόλο αποτελείται από έξι έως τέσσερα chukkers (χρονικό όριο παιχνιδιού). Τα τελευταία επτάμιση λεπτά κτυπάει ένα προειδοποιητικό καμπανάκι για τα επτά εναπομείναντα λεπτά και ένα τελικό καμπανάκι για τα τελευταία τριάντα δευτερόλεπτα (εκτός αν μία ομάδα σκοράρει μετά το προειδοποιητικό καμπανάκι που σταματά αμέσως το chukker).

Το παιχνίδι παίζεται σε ένα γήπεδο με ένα τέρμα, το οποίο αποτελείται από δύο δοκούς σε κάθε άκρο. Οι παίκτες προσπαθούν να χτυπήσουν την μπάλα ώστε να περάσει μεταξύ των δύο δοκών (δεν έχει σημασία το ύψος όπου θα περάσει η μπάλα στο τέρμα), για να σημειώσουν ένα βαθμό. Μετά από κάθε γκολ, οι ομάδες αλλάζουν πλευρές. Δύο έφιπποι διαιτητές συνοδεύουν τους παίκτες, (τέσσερις σε κάθε ομάδα στο υπαίθριο πόλο και τρεις για κάθε ομάδα στην αρένα για πόλο) και ένας "τρίτος άνθρωπος" βρίσκεται κοντά στο κέντρο του γηπέδου για να διαιτητεύσει σε περίπτωση διαφωνίας μεταξύ των διαιτητών. Το σφύριγμα πραγματοποιείται για να δείξει ένα φάουλ και σταματάει το ρολόι. Στο τέλος του chukker, οι παίκτες αλλάζουν ίππους.

Οι παίκτες

Κάθε ομάδα αποτελείται από τέσσερις παίκτες.

- 1) Ένα επιθετικό παίκτη
- 2) Η επίθεση μέσος
- 3) Ο άξονας, συχνά είναι ο παίκτης με την υψηλότερη βαθμολογία
- 4) Η αμυντική πλάτη

Κάθε παίκτης αναμένεται να καλύψει το άτομο που είναι αριθμητικά αντίστοιχο στο γήπεδο. Στο γήπεδο για πόλο, κάθε ομάδα αποτελείται από τρεις βασικούς παίκτες.

Πόνι του πόλο

Οι ίπποι που παραδοσιακά ονομάζονται πόνι, είναι καλά εκπαιδευμένοι αθλητές. Είναι ικανά να σταματήσουν και να στρίψουν σε τρομερά μικρό χρονικό διάστημα, θεωρούνται πιο γρήγορα από ό,τι οι ίπποι ιπποδρομιών σε μικρές αποστάσεις. Το πόνι του πόλο είναι ότι πιο σημαντικό στο παιχνίδι.

Μειονεκτήματα

Στο πόλο, ένα μειονέκτημα είναι απαραίτητο και θεωρείται κάτι καλό. Οι παίκτες βαθμολογούνται από μείον δύο έως δέκα. Δέκα είναι ο υψηλότερος βαθμός. Μειονέκτημα της κάθε ομάδας είναι το άθροισμα των μειονεκτημάτων των παικτών. Σε ένα ανοικτό τουρνουά, οι ομάδες παίζουν "στο επίπεδο", που σημαίνει ότι το πλεονέκτημα της μη βαθμολόγησης δίνεται στην ασθενέστερη ομάδα. Σε ένα μειονεκτικό τουρνουά, οι βαθμοί δίνονται στην ασθενέστερη ομάδα με βάση τη διαφορά των μειονεκτημάτων μεταξύ των δύο ομάδων. Για παράδειγμα, αν μία ομάδα με 16-γκολ (μειονέκτημα) παίζει εναντίον μίας άλλης με 17-γκολ (μειονέκτημα), τότε ένας πόντος προστίθεται στον πίνακα αποτελεσμάτων για την ομάδα με τα 16 γκολ από την αρχή του αγώνα.

Φάουλ

Για τους μη ειδικούς, φάουλ στο πόλο είναι πολύ δύσκολο να γίνει. Ακόμα και οι επαγγελματίες αντιμετωπίζουν δύσκολες στιγμές, αλλά μπορεί κανείς συνήθως να ακούσει για ένα φάουλ ακούγοντας τους παίκτες μετά το σφύριγμα. Ένα φάουλ είναι βασικά ένα επικίνδυνο παιχνίδι, που απορρέει κυρίως από τη διέλευση μπροστά από τον άνθρωπο με την μπάλα. Όταν η μπάλα χτυπήσει, δημιουργεί μια αόρατη γραμμή και οι παίκτες θα πρέπει να την ακολουθήσουν, εάν οδηγήτε σε μία φτιαχτή διαδρομή.

Κάθε φορά που η μπάλα αλλάζει κατεύθυνση, η διαδρομή αλλάζει, και αυτή. Οι κυρώσεις απονέμονται ανάλογα με το πού η παράβαση διεπράχθη ή με τη σοβαρότητα του φάουλ. Οι γραμμές στο γήπεδο βασίζονται στη τοποθέτηση της μεσαίας γραμμής, οπότε οι κυρώσεις λαμβάνονται σε 54,8 με 36,5 και 27,4 μέτρα από την μεσαία γραμμή. Αν η μπάλα χτυπηθεί πίσω από την τελευταία γραμμή από έναν αμυνόμενο παίκτη, τότε απονέμεται μία κύρωση των 54,8 μέτρων.



Εικόνα 15: Polo–Πόλο

6.15. Racing – Ιπποδρομίες

Οι ιπποδρομίες είναι ένα ιππικό άθλημα που έχει ασκηθεί κατά τη διάρκεια των αιώνων. Οι αρματοδρομίες των ρωμαϊκών χρόνων είναι ένα πρώιμο παράδειγμα, όπως είναι ο διαγωνισμός των ίππων του θεού Οντίν και ο γίγαντας Hrungrir στην Σκανδιναβική μυθολογία. Κοινώς το παρατσούκλι για τους ίππους ιπποδρομιών της φυλής Thoroughbred (καθαρόαιμοι αγγλικοί ίπποι) είναι το άθλημα των βασιλιάδων.

Το 1665, η πρώτη πίστα κατασκευάστηκε στο Long Island. Το αμερικάνικο γενεαλογικό δέντρο ξεκίνησε το 1868, γεγονός που οδήγησε στην έναρξη οργανωμένων ιπποδρομιών. Οι ιπποδρομίες άκμασαν μέχρι τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο.

Μία από τις κύριες μορφές των ιπποδρομιών, το οποίο είναι δημοφιλές σε πολλά μέρη του κόσμου, είναι της φυλής των καθαρόαιμων αγγλικών ίππων. Η αγωνιστική φυλή ίππων Standardbred χρησιμοποιούνται για ιπποδρομίες όπου ο αναβάτης βρίσκεται σε ένα δίτροχο κάρο το οποίο σύρεται από τον ίππο. Αυτός ο τύπος ιπποδρομιών είναι επίσης δημοφιλής στην Αυστραλία, τη Νέα Ζηλανδία, στις ανατολικές Ηνωμένες Πολιτείες και πιο δημοφιλής από ό, τι οι κλασικές ιπποδρομίες με τους καθαρόαιμους αγγλικούς ίππους στον Καναδά και τμήματα της Ευρώπης. Οι ιπποδρομίες με τους καθαρόαιμους αγγλικούς ίππους πραγματοποιούνται είτε σε

επίπεδη διαδρομή είτε σε διαδρομή με εμπόδια, όπου η διαδρομή αυτή είναι με φυσικά εμπόδια ή σε αρένα ιπποδρομιών με τεχνητά εμπόδια.

Οι διαφορετικοί τύποι αγώνων αφορούν διαφορετικές φυλές αλόγων. Οι αγώνες με τους ίππους της φυλής Thoroughbred είναι για μέτριες αποστάσεις σε πολύ γρήγορους ρυθμούς. Ενώ οι ίπποι της φυλής Standardbred χρησιμοποιούν την ικανότητά τους να αγωνίζονται με την έλξη ενός κάρου σε διάφορους ρυθμούς τροχασμού αντί να καλπάζουν φορώντας μία σέλα με έναν αναβάτη καθισμένο πάνω σε αυτή.

Η εκτροφή και η εκπαίδευση και στους ίππους αγώνων σε πολλές χώρες, αποτελούν πλέον μια σημαντική οικονομική δραστηριότητα, όπου σε μεγαλύτερο βαθμό έχει εξαπλωθεί στην βιομηχανία τυχερών παιχνιδιών διότι υποστηρίζεται από αυτό. Ο χρόνος που επενδύεται στην εκπαίδευση αυτών των ίππων είναι μεγάλος και ποικίλει ανάλογα με το είδος του αγώνα που τον ίππο που πρόκειται να αγωνιστεί. Εξαιρετικοί ίπποι μπορούν να κερδίσουν εκατομμύρια δολάρια και μπορεί να επιφέρουν περισσότερα εκατομμύρια με την χρήση τους στην αναπαραγωγή.



Εικόνα 16: Racing – Ιπποδρομίες

6.16. Ranch Sorting – Ταξινόμηση μόσχων

Το άθλημα αυτό αποτελείται από 12 μόσχους από τους οποίους οι 10 είναι αριθμημένοι από το 0-9 ενώ οι 2 όχι. Ο αγώνας προϋποθέτει ομάδες από δύο έφιππους οι οποίοι θα πρέπει να μεταφέρουν με αριθμητική σειρά τους μόσχους σε ένα συγκεκριμένο περιφραγμένο χώρο σε 60 δευτερόλεπτα ή λιγότερο. Ο χρόνος μηδενίζεται αν πιαστεί ο λάθος αριθμός ζώου ή ένα από τα ζώα χωρίς αριθμό.



Εικόνα 17: Ranch Sorting – Ταξινόμηση μόσχων

6.17. Reining – Ιππική δεξιοτεχνία τύπου western

Η ιππική δεξιοτεχνία τύπου western δείχνει τεράστια ευελιξία στη στροφή, σταμάτημα, αλλαγή κατεύθυνσης και πολλά περισσότερα. Για αυτές τις κατηγορίες, οι πιο προχωρημένοι αναβάτες εκτελούν ένα ξεχωριστό, προκαθορισμένο σχέδιο το οποίο θυμούνται, επιδεικνύοντας μια ποικιλία στάσεων, στροφών, και οχτάρια σε διάφορες ταχύτητες.

Η έμφαση είναι στην τεχνική εφαρμογή των φυσικών ενισχύσεων και το βαθμό στον οποίο ο ίππος αποδέχεται την καθοδήγηση του αναβάτη, παραμένοντας χαλαρό και υπάκουο.

Οι πόντοι κερδίζονται για την τάξη, την εκτέλεση, την ευκολία, την ηρεμία και την ταχύτητα με την οποία ο ίππος εκτελεί το σχέδιο και χάνονται με την εμφάνιση αντίστασης και ανυπακοής.



Εικόνα 18: Reining – Ιππική δεξιότητα τύπου western

6.18. Rodeo – Ροντέο

Το άθλημα αυτό εξελίχθηκε φυσικά από καουμπόηδες ράντσων όπου εξημέρωναν άγριους ίππους για να τους χρησιμοποιήσουν ως ίππους εργασίας για τον έλεγχο κοπαδιών αγελάδων και αυτό στα τέλη της δεκαετίας του 1800. Οι σύγχρονες σέλες για ροντέο έχουν υποστεί κάποιες τροποποιήσεις, κυρίως στον εξοπλισμό τους. Οι σέλες αυτές είναι ελαφριές και δεν φέρουν κάποιο «κέρατο» όπως οι κλασικές σέλες western. Οι cowboys χρησιμοποιούν ένα πολύ μακρύ χαλινάρι το οποίο καταλήγει να δένει στο καπίστρι στο κεφάλι του ίππου. Το ροντέο βασίζεται λιγότερο στην δύναμη και περισσότερο στο χρόνο, στην επιδεξιότητα και στην δεξιότητα του αναβάτη.

Ο διαγωνιζόμενος προσπαθεί να ιππεύσει έναν ίππο τον οποίο αναπηδάει (άγριο ίππο) για οκτώ δευτερόλεπτα. Ο αναβάτης πρέπει να τοποθετήσει τα σπιρούνια πάνω από τους ώμους του ίππου, ώστε μετά από το πρώτο άλμα να δώσει στον ίππο το πλεονέκτημα. Τα σπιρούνια του αναβάτη δεν έχουν αιχμηρές άκρες, και όσο περισσότερο ο διαγωνιζόμενος κεντρίζει τον ίππο, τόσο μεγαλύτερη είναι η βαθμολογία. Αποκλεισμό έχουμε όταν στον αναβάτη βγει ο αναβολέας ή του φύγει από το χέρι το ηνίο, επίσης όταν αγγίζει τον ίππο ή οποιοδήποτε μέρος του εξοπλισμού με το ελεύθερο χέρι, ή πέσει από τον ίππο πριν ακουστεί το σφύριγμα. Ο αναβάτης βαθμολογείται από τους κριτές για την ικανότητα και την τεχνική, και ο ίππος βαθμολογείται για τη δυσκολία. Οι δύο βαθμολογίες συνδυάζονται και κερδίζει ο αναβάτης με την υψηλότερη συνολική βαθμολογία.



Εικόνα 19: Rodeo – Ροντέο

6.19. Saddle Seat Equitation – Ιππασία σε εδραίο

Η ιππασία σε εδραίο αφορά:

Την τέχνη και την πρακτική της ίππευσης του ίππου.

Έναν διαγωνισμό όπου ο αναβάτης κρίνεται από το πόσο καλά εκθέτει τις ικανότητες και τις δεξιότητες του ίππου του, διατηρώντας παράλληλα τα πρότυπα της ιππασίας σε εδραίο. Η εικόνα ως σύνολο είναι επίσης σημαντική.

Η θέση του αναβάτη διαφέρει από τις άλλες μορφές της αγγλικής ιππασίας. Ωστόσο, όπως και κάθε άλλος τρόπος ίππευσης, η θέση του αναβάτη αντανακλά την επιθυμητή θέση του ίππου. Σε αυτό το άθλημα ο αναβάτης κάθεται πίσω από το κέντρο ισορροπίας του ίππου για να επιτρέψει στο πρόσθιο άκρο του ίππου να ελαφρυνθεί και να ενθαρρυνθεί η φυσική κίνηση του πρόσθιου άκρου. Παρόλο που τα χέρια του αναβάτη είναι τοποθετημένα σε υψηλότερη θέση από αντίστοιχα αθλήματα εξακολουθεί να υπάρχει μια ευθεία γραμμή από το στόμα του ίππου στον αγκώνα του αναβάτη. Το πάνω μέρος του σώματος πρέπει να είναι ίσιο με τους ώμους πίσω και να φαίνονται χαλαροί όχι άκαμπτοι ή στημένοι. Θα πρέπει να υπάρχει μια ευθεία γραμμή από τον ώμο, το ισχίο, τη φτέρνα έως τα δάχτυλα των ποδιών ακριβώς κάτω από τα γόνατα. Όλα πρέπει να γίνονται κομψά με λίγο ακούσια κίνηση.

Οι κινήσεις περιέχουν:

Περπάτημα: με μικρή κίνηση στη σέλα από την κίνηση με το βάδισμα του ίππου ώστε να μην εμποδίζεται η κίνησή του.

Τροχασμός: γίνεται μία ελαφρά ανύψωση από τη σέλα, κατά την έναρξη από την ορμή του ίππου. Τα ισχία πρέπει να είναι χαμηλότερα από το ανώτερο σώμα, δεν πρέπει να γίνεται μηχανική κίνηση πάνω κάτω ούτε να μετακινούνται προς τα εμπρός τα χέρια όπως συμβαίνει στο κυνήγι και στην Ιππική Δεξιοτεχνία.

Τριποδισμός: το κάθισμα στη σέλα είναι σταθερό και τα ισχία ακολουθούν την κίνηση του ίππου, το σώμα δεν πρέπει να ταλαντεύεται ή να λικνίζεται.

Η ενδυμασία είναι συγκεκριμένη και πρέπει να αποτελείται από ένα μακρύ με μονό κουμπί σακάκι, με ένα οδοντωτό κολάρο, με ασορτί παντελόνι ιππασίας, πουκάμισο με γιακά, γιλέκο, γραβάτα και γάντια, μπότες ιππασίας και μαλακό καπέλο ή ντέρμπι (σκληρό ημισφαιρικό καπέλο) σε συντηρητικά χρώματα. Τα επίσημα κοστούμια θα πρέπει να αποτελούνται από ένα τύπου σμόκιν μακρύ σακάκι με μία σάρπα στο γιακά και πέτο του ίδιου χρώματος με ασορτί παντελόνι ιππασίας, επίσημο πουκάμισο, παπιγιόν, γιλέκο ή ζωνάρι, και ασορτί καπέλο (γυναίκες), Homburg (ρεπούμπλικα) ή άλλο μαλακό καπέλο (άνδρες) σε συντηρητικά χρώματα. Η επίσημη ενδυμασία δεν πρέπει να φοριέται πριν από τις 18:00 και δεν είναι υποχρεωτικές μετά τις 18:00. Οι συμμετέχοντες οι οποίοι ιππεύουν την φυλή pleasure horse έχουν την επιλογή να φορούν την επίσημη ενδυμασία σε κάποια επίπεδα στον αγώνα, όπως καθορίζεται από τον κανόνα. Αξεσουάρ όπως σκουλαρίκια και καρφίτσες θα πρέπει να είναι μικρά και συντηρητικά. Η προσαρμογή της ενδυμασίας είναι υψίστης σημασίας.

Ο εξοπλισμός του ίππου αποτελείται από πλήρη χαλινάρια - Bradoon (μικρό χαλινάρι) και το βασικό χαλινάρι. Οι στομίδες Pelham (στομίδες με αλυσίδα στο κάτω μέρος όπου περνάει κάτω από το κάτω χείλος του ίππου) επιτρέπονται στις κλάσεις με τη φυλή ίπων Pleasure horse. Οι Martingales ή παρόμοια δεσίματα απαγορεύονται.

Η επίπεδη σέλα Αγγλικού τύπου ή Lane Fox cutback είναι ιδανική. Το πρόσθιο κάθισμα, οι σέλες western και οι πλάγιες σέλες απαγορεύονται.

Το κάθισμα (equitation) του ίππου πρέπει να είναι ενεργητικό και να ανταποκρίνεται στις ενισχύσεις του αναβάτη.

Οι ίπποι της ιππασίας σε εδραίο πρέπει να είναι ενεργητικοί, αλλά να εξακολουθούν να ανταποκρίνονται στις εντολές του αναβάτη. Ο ίππος πρέπει να είναι ανταγωνιστικός στο τμήμα του.

Το μεγάλο περπάτημα το οποίο καλύπτει μεγάλο έδαφος δεν πρέπει να είναι τόσο ισχυρό ώστε η πλευρική κίνηση να μη δημιουργεί υπερβολική κίνηση του σώματος στον αναβάτη. Ένας

ομαλός, ρυθμικός τροχασμός θα πρέπει να είναι πολύ πιο ελκυστικός από ό, τι ένα έντονο βάδισμα. Ένας ομαλός και σταθερός τριποδισμός ενισχύει τις ικανότητές του αναβάτη σε αντίθεση με ένα βηματισμό τεσσάρων χρόνων που τραντάζει ή δονεί τον αναβάτη.



Εικόνα 20: *Saddle Seat Equitation* – Ιππασία σε εδραίο

6.20. *Show Jumping* – Υπερπήδηση εμποδίων

Αναβάτες και ίπποι μπορούν να εκπαιδευτούν σε άλματα ξεκινώντας από νωρίς, με τα αρχικά άλματα όπου είναι πόλοι τοποθετημένοι μερικά εκατοστά από το έδαφος. Οι ίπποι, όπως και κάθε άλλο λογικό πλάσμα, προτιμούν να περπατήσουν γύρω από τους πόλους, μια πέτρινη περίφραξη, ή κάγκελα, το δε άλμα δεν είναι το πρώτο πράγμα που θα αποφασίσουν να κάνουν. Ένας αρχάριος αναβάτης, από την ένταση και τον ενθουσιασμό του μπορεί ακόμη και να παρεμποδίσει έναν ίππο που θα μπορούσε να πραγματοποιήσει ένα άλμα και αυτό γίνεται σφίγγοντας τα ηνία, γέρνοντας πίσω ή να δείχνει μέσα από τη στάση ότι το άλμα είναι κάτι που πρέπει να ανησυχεί τον ίππο. Οι εκπαιδευτές ίππων, όταν συζητούν για την φυσική κλίση του ίππου να πραγματοποιήσει ένα άλμα, αναφέρονται στην ανδρεία ή την τόλμη, ιδιότητες που πρέπει να έχει κάθε καλός άθλης ώστε να έχει επιτυχίες. Όταν εξετάζεται το ενδεχόμενο να εκπαιδευτεί ένας ίππος για να πηδήσει, οι εκπαιδευτές πρέπει επίσης να προσέχουν την ισορροπία, την παρόρμηση και την κρίση της απόστασης από τον ίππο. Όπως και οι άνθρωποι που μαθαίνουν άλμα εις ύψος, οι ίπποι πρέπει να έχουν τόσο τη φυσική αίσθηση του άλματος όσο και την καλή εκπαίδευση για να τους βοηθήσει να μάθουν πράγματα σχετικά με την απόσταση και το εύρος του άλματος.

Η υπερπήδηση εμποδίων δεν είναι συνδεδεμένη με μια συγκεκριμένη φυλή ίππων, αλλά με τα αραβικά και τα θερμόαιμα όπως είναι τα καστανόξανθα και τα ποικιλόχρωμα. Επίσης, οι αμερικανικοί ίπποι τέταρτου (American quarter horse), τα βέλγικα θερμόαιμα και τα Hessens, φυλές οι οποίες έχουν αποδειχθεί εξαιρετικοί άλτες. Τα άλματα, σε αντίθεση με την ιππική δεξιοτεχνία, δεν μπορεί να μαθευτούν με συμβουλές, αλλά απαιτείται ένας έμπειρος εκπαιδευτής. Τα άλματα πρέπει να έχουν ρυθμιστεί σωστά για το βάδισμα του ίππου και ο αριθμός των βημάτων μεταξύ των αλμάτων λαμβάνονται υπόψη κατά τη δημιουργία ενός προγράμματος προπόνησης. Με τον καιρό οι αγώνες γίνονται πιο προηγμένοι και ο αριθμός των βημάτων μεταξύ των αλμάτων συνήθως μικραίνει, αναγκάζοντας τους ίππους και τους αναβάτες να υπολογίζουν, όταν πλησιάζουν ένα άλμα. Μια πορεία με κλειστές στροφές, άλματα κοντά τοποθετημένα και μια ποικιλία από εμπόδια είναι πιο περίπλοκη από ό,τι μια ευθεία πορεία με μεγάλο πλάτος άλματα. Με τον καιρό, το ύψος και η απόσταση ή το εύρος του άλματος μπορεί να αυξάνεται, αλλά ένα λάθος που πάρα πολλοί άνθρωποι κάνουν είναι να ζητάνε πάρα πολλά από τον ίππο πάρα πολύ γρήγορα. Όσο ο ίππος κερδίζει εμπειρία, μπορούν να πραγματοποιηθούν πιο δύσκολα μαθήματα, αλλά χρειάζεται χρόνος για έναν ίππο να αποκτήσει τόσο την εμπειρία όσο και την εμπιστοσύνη. Πρόωρες αρνητικές εμπειρίες με άλματα που είναι πολύ ψηλά, με μεγάλο πλάτος ή έχουν τοποθετηθεί πολύ κοντά μπορεί να επηρεάσουν την εμπιστοσύνη του ίππου και να τον καταστήσει πιο δύσκολο στο να διδαχτεί να πηδήξει.

Η υπερπήδηση εμποδίων περιλαμβάνει έναν εξοπλισμό από λευκούς φράκτες, σταυρωτά τοποθετημένους δοκούς και κοιλώματα για τα εμπόδια νερού όπου ονομάζονται Liverpool. Οι δοκοί μπορεί να στηθούν ο ένας πάνω από τον άλλο, που ονομάζεται κάθετο, ή μπορεί να τοποθετηθούν ο ένας δίπλα στον άλλο σε οριζόντια θέση για να αυξηθεί το βάθος του άλματος. Στην περίπτωση αυτή, το άλμα ονομάζεται Oxer. Όταν υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος αριθμός αλμάτων με έναν ορισμένο αριθμό από βήματα μεταξύ τους, τότε το άλμα ονομάζεται συνδυασμός. Αυτά είναι μόνο μερικά από τα άλματα που χρησιμοποιούνται σε αγώνες υπερπήδησης εμποδίων: οι ίπποι μπορεί να κληθούν να διασχίσουν δεξαμενές νερού, ή ακόμη και να πηδήξουν έναν τοίχο.



Εικόνα 21: Show Jumping – Υπερπήδηση εμποδίων

6.21. Team Penning – Ομαδική περίφραξη

Η ομαδική εργασία, η ταχύτητα, η επιδεξιότητα και η επικοινωνία όλα δένουν με λίγη τύχη για το δυτικό άθλημα, την ομαδική περίφραξη.

Όλα ξεκίνησαν πριν από χρόνια με ένα πρακτικό στόχο. Για το μαρκάρισμα, το γιατρό ή τη μεταφορά μόνο αγελάδων, οι κτηνοτρόφοι έπρεπε πρώτα να χωρίσουν τις επιλεγμένες αγελάδες από την αγέλη. Θυμίζοντας τα αρπακτικά ζώα, που χωρίζουν μια αγελάδα από την ασφάλεια του κοπαδιού δεν ήταν ένα εύκολο έργο. Πρόσθεσαν δύο έφιππους συμπαίκτες και ένα χρονόμετρο, και έτσι δημιουργήθηκε η βάση της σημερινής ομαδικής περίφραξης.

Η εκδήλωση ξεκινά με 30 αγελάδες σημειωμένες από το μηδέν έως το εννέα σε πολλαπλάσια του τρία, στο ένα άκρο της αρένας (τρεις αγελάδες σημειώνονται με μηδέν, τρεις σημειώνονται με ένα, τρεις σημειώνονται με δύο, κ.λπ.). Μια ομάδα τριών γραμμών μαντρόματος και έναν εκφωνητή όπου καλεί έναν αριθμό. Οι αναβάτες τότε αγωνίζονται ενάντια στον χρόνο για να διαχωρίσουν στρατηγικά κάθε αγελάδα (τρεις συνολικά) με τον αριθμό αυτό. Μόλις διαχωριστούν, οι αγελάδες πρέπει να συλλεχτούν σε μία μάντρα στο άλλο άκρο της αρένας.



Εικόνα 22: Team Penning – Ομαδική περίφραξη

6.22. Vaulting – Καλλιτεχνική ιπασία

Η καλλιτεχνική ιπασία είναι ένα νεανικό, θεατρικό άθλημα στο οποίο οι αθλητές εκτελούν στην πλάτη ενός ίππου τριποδισμό. Ως εκ τούτου, αυτό απαιτεί μια εξαιρετική φυσική κατάσταση από τον/την αναβάτη, μια αρμονική σχέση με τον ίππο και πρώτης κατηγορίας ομαδική εργασία.

Οι ασκήσεις περιλαμβάνουν καλλιτεχνικά αναβάσεις στον ίππο και καταβάσεις, στηρίξεις στον ώμο και στηρίξεις στα χέρια πάνω στον ίππο, τη μεταφορά ή την άρση άλλου συναθλητή, και συμπεριλαμβάνει γονατιστές και ασκήσεις που στέκονται όρθιοι. Ο ίππος οδηγείται από ένα μακρύ χαλινάρι το οποίο είναι συνδεδεμένο στο έδαφος, το οποίο εξασφαλίζει ένα σταθερό καλπασμό και διατηρεί τον ίππο σε έναν κύκλο με διάμετρο τουλάχιστον 15 μέτρων.



Εικόνα 23: *Vaulting* – Καλλιτεχνική ιπποσία

7. ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΟΠΛΩΝ

Η υγιεινή του δέρματος (δερματοκομία) είναι πρωταρχικής σημασίας για την διατήρηση της καλής υγείας και των αποδόσεων του ίππου. Η περιποίηση του δέρματος γίνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα με την βοήθεια των εργαλείων δερματοκομίας ή ιπποκομίας. Τα εργαλεία αυτά πρέπει να είναι ατομικά για κάθε ίππο και η χρήση τους πρέπει να γίνεται με μεθοδικότητα, ήπιες κινήσεις, προσοχή και υπομονή. Στην περιποίηση του δέρματος συμπεριλαμβάνεται και το κούρεμα των ίππων, το οποίο διευκολύνει και την περιποίησή του. Το κούρεμα παρατηρείται κυρίως στους αθλητές ίππους, όπου είναι και απαραίτητο.

Το κούρεμα είναι απαραίτητο στου ίππους αθλητές διότι :

1. Αυξάνεται η αποβολή θερμότητας και μειώνεται η εφίδρωση των ίππων κατά την άσκηση.
2. Διευκολύνεται η καθαριότητα του δέρματος.
3. Αποφεύγεται ο κίνδυνος ψύξης λόγω του υγρού τριχώματος.
4. Αυξάνονται οι επιδώσεις του ίππου ενώ ταυτόχρονα μειώνονται οι καταπονήσεις.

Η περιποίηση των οπλών είναι εξίσου σημαντική για την υγεία του ίππου όπου καθίσταται και αυτή απαραίτητη.

Ο καθαρισμός τόσο του τοιχώματός των οπλών όσο και του πέλματος τους μαζί με τις πελματικές κοιλότητες σε τακτά χρονικά διαστήματα είναι απαραίτητος. Πολύ σημαντική είναι και η διατήρηση της υγρασίας της οπλής ειδικά κατά την διάρκεια των θερινών μηνών.

8. ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η διατροφή των ίππων παίζει καθοριστικό ρόλο στην υγεία και στις αποδόσεις των ίππων και θα πρέπει να βασίζεται σε ορισμένες βασικές αρχές που ξεκινούν από το σεβασμό της φυσιολογίας του πεπτικού συστήματος. Το στομάχι του ίππου έχει περίπου 8-12 λίτρα χωρητικότητα, το οποίο έχει ιδιαίτερη σημασία στο ρυθμό κορεσμού και εκκένωσης του στομάχου, που είναι ανάλογη με το είδος των χορηγούμενων ζωοτροφών, και κατά συνέπεια αποτελεί βασική αρχή στον καταρτισμό σιτηρεσίων. Η γνώση της αρχής αυτής επιβάλλεται για την αποφυγή πεπτικών διαταραχών και την παραγωγή ανεπιθύμητων αερίων στον πεπτικό σωλήνα των ίππων. Έτσι θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τα παρακάτω:

- Να υπάρχει πάντα άφθονο διαθέσιμο πόσιμο νερό και να παρακολουθείται ο ίππος κατά την κατανάλωση του χορηγούμενου σιτηρεσίου και οι τυχόν διαταραχές στη διατροφική του συμπεριφορά.

- Τακτικός έλεγχος της στοματικής κοιλότητας του ίππου για την ύπαρξη οδοντικών ακίδων, καθώς και τον εντοπισμό μη φυσιολογικής φθοράς των κοπτήρων οδόντων.

- Χορήγηση του ημερήσιου σιτηρεσίου σε μικρά γεύματα όσο το δυνατό περισσότερα κατά τη διάρκεια της ημέρας (τουλάχιστον τρία).

- Υιοθέτηση συγκεκριμένου προγράμματος ρουτίνας χωρίς απότομες αλλαγές.

- Χορήγηση πολύ καλής ποιότητας σανών καθώς και συμπυκνωμένων ζωοτροφών.

- Στο σιτηρέσιο θα πρέπει πάντοτε να συμπεριλαμβάνονται βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.

- Σε όλους του ίππους, και κυρίως αυτοί που δεν έχουν πρόσβαση, θα πρέπει να χορηγείται χλωρή νομή κατά τακτά χρονικά διαστήματα.

- Να αποφεύγεται η χορήγηση νερού και τροφής πριν ή αμέσως μετά την άσκηση.

- Η κατάρτιση του σιτηρεσίου να γίνεται ατομικά για κάθε ίππο ανάλογα με το πρόγραμμα άσκησής του.

- Καθημερινός καθαρισμός της ποτίστρας και της ταΐστρας.

- Χρήζει ιδιαίτερης προσοχής όταν χορηγούνται ζωοτροφές σε μορφή σύμπηκτων (pellet) αυτές θα πρέπει να συνοδεύονται με σανό καλής ποιότητας για τη διατήρηση της καλής πεπτικότητας.

- Να παρατηρείται καθημερινά η ποσότητα και η ποιότητα των κοπράνων.

- Να αποφεύγεται η χορήγηση αλλοιωμένων ζωοτροφών.

9. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΙΠΠΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Οποιοσδήποτε ίππος για να αποδώσει στην εργασία για την οποία προορίζεται θα πρέπει να διατρέφεται με το κατάλληλο σιτηρέσιο που περιέχει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Η πλειοψηφία των ίππων αθλητών εκτρέφονται συνήθως σταβλισμένοι σε εγκαταστάσεις που δεν έχουν πρόσβαση σε φυσικούς ή τεχνητούς λειμώνες. Έτσι, η διατροφή, δηλαδή η ποσότητα και η ποιότητα του σιτηρεσίου τους εξαρτάται απόλυτα από τους ιδιοκτήτες τους. Όσο εντονότερη γίνεται η καθημερινή άσκηση τόσο αυξάνονται οι ανάγκες σε ενέργεια και κατά συνέπεια οι ποσότητες των συμπυκνωμένων ζωοτροφών στο σιτηρέσιο. Όταν οι ίπποι ακολουθούν πρόγραμμα προετοιμασίας για αγώνες τότε το χρονικό διάστημα της προετοιμασίας θα πρέπει να είναι 8-12 εβδομάδες και θα πρέπει να συνοδεύεται από σταδιακή αύξηση των συμπυκνωμένων με αντίστοιχη μείωση των χονδροειδών. Κατά το μεσοδιάστημα των αγώνων (ημέρες ξεκούρασης) θα πρέπει να γίνεται μείωση των συμπυκνωμένων ζωοτροφών στο μισό και αύξηση του σανού. Την ημέρα των αγώνων καλό είναι να χορηγείται εύπεπτο σιτηρέσιο με μίγμα συμπυκνωμένων ζωοτροφών 3-4 ώρες πριν τους αγώνες.

Σε περίπτωση που οι ίπποι προετοιμάζονται για αγώνες αντοχής τότε θα πρέπει να ακολουθούν διαφορετικό πρόγραμμα διατροφής αφού το πρόβλημα στη συγκεκριμένη κατηγορία είναι η διατήρηση υψηλών επιπέδων γλυκόζης στο αίμα για μεγάλο χρονικό διάστημα στη διάρκεια των αγώνων. Συνήθως η επιπλέον ενέργεια που χρειάζονται οι ίπποι παράγεται με καύση λιπών που κινητοποιούνται από τα αποθέματα λιπώδους ιστού του σώματος του ίππου. Έτσι συνιστάται η αυξημένη ενσωμάτωση πηγών λίπους (φυτικό λίπος) στο σιτηρέσιο αυτής της κατηγορίας των ίππων. Τις τελευταίες δύο μέρες πριν από τους αγώνες συνιστάται η επιπλέον χορήγηση 1χγλ υψηλής ποιότητας μίγματος συμπυκνωμένων ζωοτροφών και 0,5χγλ από το ίδιο μίγμα το βράδυ πριν τους αγώνες. Την ημέρα των αγώνων στους ίππους θα πρέπει να χορηγείται μόνο νερό.

10. ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΙΠΠΑΣΙΑ

Η θεραπευτική ιππασία βασίζεται σε προγράμματα αποκατάστασης, που χρησιμοποιούν τον ίππο ως μέσο θεραπείας, βελτιώνοντας την υγεία και την ποιότητα ζωής των ατόμων με φυσική, νοητική ή συναισθηματική υστέρηση.

Ο ίππος γίνεται προέκταση του σώματος τους βοηθώντας τα να ανακαλύψουν πρωτόγνωρα συναισθήματα, όπως η χαρά ενός περιπάτου, μιας βόλτας στην ύπαιθρο και κυρίως της κινητικής και προσωπικής ανεξαρτησίας.

Όταν ο ίππος περπατά, μιμείται τον ανθρώπινο βηματισμό, μεταφέροντας στον κορμό του ιππέα του την ίδια ακριβώς κίνηση που μεταδίδουν τα πόδια στους ανθρώπους με φυσιολογική κίνηση.

Έτσι, αναπτύσσονται σημαντικά οι μύες του κορμού των ατόμων με δυσκολίες στην κίνηση, ενώ παράλληλα το ευθύ κάθισμα διευκολύνει την αναπνοή τους.

Η θεραπευτική ιππασία είναι μία μοναδική εμπειρία για τα άτομα με ειδικές ανάγκες, που δεν είχαν καν ονειρευτεί ότι μπορούν να ιππεύσουν, αφού διαφέρει πολύ από τις συνηθισμένες θεραπείες σε φυσιοθεραπευτήρια, γυμναστήρια και πισίνες υδροθεραπείας.

10.1. Η ιστορία της θεραπευτικής ιππασίας

Η αξία της έφιππης άσκησης και ιππασίας στο ύπαιθρο, για άτομα με ειδικές ανάγκες ήταν γνωστή από τον 5^ο π.Χ. αιώνα, όπως αναφέρεται και Ξενοφών στο λόγο του «Περί Ιππικής». Το 1952 η Δανή Liz Hartel, η οποία υπήρξε θύμα πολιομυελίτιδας από το 1940, με μερική παράλυση και στα δύο κάτω άκρα, κέρδισε το ασημένιο μετάλλιο ιππευτικής ικανότητας στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Ελσίνκι, εμπνέοντας έτσι τους πρωτοπόρους της θεραπευτικής ιππασίας να οργανώσουν προγράμματα για άτομα με ειδικές ανάγκες. Έτσι, από τις αρχές της δεκαετίας του '50, οι φυσικοθεραπευτές άρχισαν να ερευνούν και να χρησιμοποιούν πιο συστηματικά την ρυθμική κίνηση, που βιώνει κανείς πάνω στην πλάτη ενός ίππου. Το 1969 ο A. Kroger, δάσκαλος ειδικής αγωγής, έγραψε ένα άρθρο με τίτλο «Εκπαιδύοντας με Άλογα», θέτοντας μια νέα ειδική-θεραπευτική θεώρηση για παιδιά με διαταραχές στην συμπεριφορά, ασκήσεις και εκπαιδεύσεις, όπως παιδιά και εφήβους με ψυχικές διαταραχές. Διαπίστωσε ότι με την βοήθεια του ίππου, μπόρεσε να φέρει θετική επιρροή στην διαταραγμένη συμπεριφορά αυτών των ατόμων και να βοηθήσει στην ψυχοκινητική τους ανάπτυξη. Ο A. Kroger είναι και ο πατέρας του όρου «Θεραπευτική-Εκπαιδευτική Ιππασία». Στην Ελλάδα, το πρόγραμμα

θεραπευτικής ιππασίας ξεκίνησε το 1983 με πρωτοβουλία της Aideen Lewis μαζί με μια ομάδα παιδιών της Εταιρίας Προστασίας Σπαστικών στον Ιππικό Όμιλο Βαρυμπόμπης. Το 1992 συγκροτήθηκε ο Σ.Θ.Ι.Ε. (Σύνδεσμος Θεραπευτικής Ιππασίας Ελλάδας).

10.2. Οι ίπποι για θεραπευτική ιππασία

Η θεραπευτική ιππασία είναι μία ολιστική μέθοδος θεραπείας, εκπαίδευσης και αποκατάστασης που συνδυάζει κίνηση/λόγο/πράξη/σκέψη και απευθύνεται σε παιδιά, εφήβους και ενήλικες.

Κατά τη θεραπευτική ιππασία η τρισδιάστατη κίνηση του αλόγου (110 ρυθμικές ταλαντώσεις το λεπτό), μετατρέπεται σε θεραπευτικό εργαλείο που επιδρά στη στάση του σώματος, την ισορροπία, την κινητικότητα και το μυϊκό τόνο. Ο αναβάτης γυμνάζεται παθητικά και εξασκεί την ισορροπία του, ενώ παράλληλα η ιππασία του προκαλεί ευχάριστα συναισθήματα. Η θερμότητα του ίππου, σε συνδυασμό με τις ρυθμικές ταλαντώσεις, μειώνει τον υψηλό μυϊκό τόνο, με αποτέλεσμα να προάγει τη χαλάρωση του ιππέα.

Το άτομο, που βρίσκεται πάνω στον ίππο, εκτελεί ειδικές ασκήσεις από διάφορες θέσεις, όπως ιππαστί, πλάγιο κάθισμα, τετραποδική, γονυπετής, όρθια, ύπτια και πρηνής, ανάλογα με τους θεραπευτικούς στόχους που έχουν τεθεί. Ο ίππος, επίσης, γίνεται η προέκταση του σώματος ατόμων που χρησιμοποιούν αναπηρικό καρότσι και με τη βοήθειά του τους δίνεται η δυνατότητα να δουν τον κόσμο από πάνω προς τα κάτω και όχι, αντίθετα, όπως τον βλέπουν όταν κάθονται σε αναπηρικό καρότσι.

Ο θεραπευτής πρέπει να είναι σε θέση να αναγνωρίζει και να ερμηνεύει τις στάσεις του σώματος και των προτύπων κινητικότητας και να αναπτύσσει παρεμβάσεις, οι οποίες εκκινούν, υποστηρίζουν και ολοκληρώνουν την ψυχοδυναμική διαδικασία σε φυσικό επίπεδο.

Θα πρέπει να μπορεί να εκπαιδεύσει και να χειριστεί τους ίππους με ασφάλεια, καθώς και να είναι σε θέση να κατανοεί και να ερμηνεύει τη συμπεριφορά και τη γλώσσα του ίππου. Ο ίππος είναι αναντικατάστατο για την ψυχο-δυναμική διάγνωση, καθώς και συν-θεραπευτής κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας. Αν ο θεραπευτής ξέρει πώς να διαβάσει τα σήματα από τον ίππο, τότε μπορεί να πάρει συμβουλές σχετικά με την ψυχική δυναμική του συμμετέχοντα. Αυτό είναι πολύ πιο ειδικό και ακριβές από οποιοδήποτε άλλο διαγνωστικό εργαλείο

Ο ίππος αντιδρά ανάλογα με τον τόνο του σώματος, τη στάση του σώματος, το χάρισμα και την ενεργειακή ύπαρξη του ατόμου. Εκεί που, ενδεχομένως, παρερμηνεύεται η γλώσσα, ή η εξωτερική εμφάνιση κάποιου, ο ίππος έχει αναγνωρίσει ήδη την «ψυχή» τού ατόμου. Ο ίππος

παρουσιάζει το ασυνείδητο δυναμικό και τα κρυφά, αλλά ουσιώδη, ζητήματα. Έτσι, μπορούν να αναγνωριστούν και να γίνουν προσβάσιμα, και, όπου είναι αναγκαίο, να αλλάξουν.

Σε σύγκριση με τον θεραπευτή, οι ίπποι μπορούν να παρέχουν τα εξής χαρακτηριστικά:

- Σαφή σωματική επαφή (χωρίς παραβιάσεις).
- Αισθήματα που εξωτερικεύονται.
- Άμεση ανατροφοδότηση και απάντηση στο άτομο χωρίς να το προσβάλει καθώς δεν εκφράζουν ναρκισσιστικά συμφέροντα, αλλά ενδιαφέρον και περιέργεια.
- Αντιμετωπίζουν με αμεσότητα τον συμμετέχοντα, καθώς τον συνοδεύουν σταθερά σε όλα τα επίπεδα των συναισθημάτων.

Είναι καθήκον του θεραπευτή να υποστηρίξει τη διαδικασία και να παίξει το ρόλο του καταλύτη στη σχέση μεταξύ του ίππου και του αναβάτη. Σε σύγκριση με μια παραδοσιακή θεραπευτική σχέση, ο θεραπευτής μένει περισσότερο στο παρασκήνιο κατά τη διάρκεια της εργασίας με τον ίππο. Αυτός υποστηρίζει, εξηγεί, μεταφράζει και μερικές φορές, όταν είναι αναγκαίο, βοηθά στην επίγνωση του συμμετέχοντα σε σχέση με τη συναισθηματική διαδικασία.

10.2.1. Οι ίπποι

Οι ίπποι θεραπείας υπάρχουν σε ποικιλία σωματικών μορφών, μεγεθών, και φυλών, και παρόλα αυτά τείνουν να έχουν κάποια κοινά χαρακτηριστικά. Οι περισσότεροι ίπποι θεραπευτικής ιππασίας κυμαίνονται μεταξύ 1,5 μέτρου (το μέγεθος ενός μεγάλου πόνι) και 1,65 μέτρου (το μέγεθος του μέσου ιπποδρομέα). Ένας κατάλληλος ίππος θεραπείας θα κατηγοριοποιηθεί τυπικά ως «κοντόχοντρο» άλογο. Επειδή μερικοί αναβάτες μπορούν να έχουν χαμηλό μυϊκό τόνο ή δυσκολία εξισορρόπησης, ακόμη και μια ήπια εργασία μπορεί να επιβαρύνει το μυοσκελετικό σύστημα των ζώων αυτών. Για το λόγο αυτό, ο ανθεκτικός σωματότυπος είναι ένα σημαντικό κριτήριο για τη μακροπρόθεσμη άνεση και χρηστικότητα. Οι ίπποι για θεραπευτική ιππασία δεν χρειάζεται να έχουν κορυφαίες επιδόσεις, αλλά πρέπει να είναι υγιείς και να έχουν καλούς, καθαρούς βηματισμούς, προκειμένου να παράγουν την τρισδιάστατη κίνηση (πάνω/κάτω, πίσω/εμπρός, πλευρά/πλευρά) που συνδέεται με το θεραπευτικό όφελος.

Παρά το γεγονός ότι ορισμένες φυλές τείνουν να έχουν προδιάθεση για θεραπευτική ιππασία, η συμπεριφορά, η κατάσταση, η κατάρτιση και το παρελθόν ενός μεμονωμένου ίππου αποτελεί το σημαντικότερο στοιχείο στη διαδικασία επιλογής, και στη συνέχεια η φυλή αυτού του ίππου.

10.2.2. Η εκπαίδευση

Οι καλά εκπαιδευμένοι ίπποι κάθε αθλήματος, είτε αγγλικού είτε αμερικάνικου τύπου, προτιμώνται για θεραπευτική ιππασία. Εκτιμώνται κυρίως η συμπεριφορά των ίππων σε ηρεμία κατά τη διάρκεια του καλλωπισμού, του πεταλώματος και κατά την θέση τους στην ηγεσία.

Μόλις ένας ίππος θεωρηθεί καλός σε δοκιμές ενός προγράμματος θεραπευτικής ιππασίας, αυτό σημαίνει ότι ο συγκεκριμένος ίππος πληροί όλες τις απαιτήσεις των διαφόρων αθλημάτων ιππασίας. Εκπαιδεύεται ώστε να οδηγηθεί με τρόπο να περπατήσει δίπλα στον ώμο του οδηγού του και να επιταχύνει ή να επιβραδύνει ανάλογα με τις εντολές του οδηγού βάση της γλώσσας του σώματος και τον αντίστοιχο ρυθμό. Επίσης, θα πρέπει στις δοκιμές να εκτίθενται σε διάφορους δυνατούς θορύβους, όπως η μουσική, τα παιχνίδια και τους αναβάτες με ενθουσιασμό. Επιπλέον, θα πρέπει να εκτίθενται σε διάφορες βοηθητικές συσκευές διδασκαλίας, όπως κλομπ, δαχτυλίδια, παιχνίδια και σημαίες, είτε κρατούνται από τον εθελοντή ή μεταφέρονται από τον αναβάτη.

Όλες οι εκθέσεις των ίππων σε νέες και διαφορετικές συνθήκες θα πρέπει να γίνονται με αργή εισαγωγή και με θετική ενίσχυση, όταν αυτοί αντιδρούν με ηρεμία και αποδεικτικό τρόπο. Οποιοσδήποτε και αν είναι οι δοκιμές στα αθλήματα ιππασίας όπου θα εκτεθούν οι ίπποι θα πρέπει να ασκούνται και να δοκιμάζονται μέχρι να αποδεχθούν την άσκηση με ηρεμία, και χωρίς φοβισμένη συμπεριφορά.

Οι ίπποι που έρχονται σε ένα πρόγραμμα θεραπείας θα πρέπει να μπορούν να ανταπεξέρχονται στο περπάτημα, τρέξιμο και καλπασμό. Ωστόσο, η εργασία αυτών είναι γενικά αργή και ως επί το πλείστον στο περπάτημα και τον τροχασμό.

Οι ίπποι δεν πρέπει να κινούνται όπως έκαναν στην ακμή τους, αλλά είναι αναγκαίο να μπορούν να πραγματοποιήσουν ένα βάδισμα τεσσάρων χρόνων, τροχασμό δύο χρόνων και έναν τριποδισμό που να μετριέται σε τρεις χρόνους.

Ίπποι που έχουν χρόνιες χωλότητες δεν έχουν την επιθυμητή κίνηση για να δημιουργήσουν το τρισδιάστατο βάδισμα που επιθυμείται για τη θεραπεία.

Ένας ίππος που βρίσκεται σε πρόγραμμα θεραπευτικής ιππασίας θεωρείται ίππος εργασίας, και είναι ισάξιος με έναν ίππο αθλητή. Λαμβάνοντας αυτά υπόψη οι ίπποι αυτοί χρειάζονται συστηματική άσκηση εκτός του προγράμματος και κάποιο διάστημα διακοπών. Η ψυχική και σωματική κόπωση τους είναι πολύ έντονη, οπότε τα άλογα θεραπευτικής ιππασίας για την ανακούφιση του φόρτου αυτού χρειάζονται κυρίως για ψυχικούς λόγους ένα μήνα ξεκούραση

χωρίς ίππευση και για την σωματική του αντοχή χρειάζονται καθημερινή εξάσκηση για την ενδυνάμωση των μυών τους.

Ο κτηνιατρικός έλεγχος γίνεται συχνά, διότι οι αναβάτες των ίππων αυτών δεν έχουν σωστή ως και καθόλου ισορροπία ή η ίππευση πολλές φορές συνοδεύεται από απότομες κινήσεις οι οποίες οδηγούν στον τραυματισμό των ίππων. Επίσης, για την υγεία του μυοσκελετικού συστήματος του ίππου πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ότι σε ένα άνθρωπο με κάποια σωματική αναπηρία μεγάλο ποσοστό των μυών του μπορεί να μη λειτουργεί φυσιολογικά, με αποτέλεσμα το βάρος του αναβάτη να μεγαλώνει και το μέγιστο βάρος που ένας ίππος επιτρέπεται να έχει στην ράχη του είναι το 29% του βάρους του.

10.3. Τα είδη θεραπείας με ίππο

10.3.1. Διευκολυμένη Ψυχοθεραπεία με Ίππους

Η Διευκολυμένη Ψυχοθεραπεία με Ίππους -ΔΨΙ- είναι ένα είδος βιωματικής ψυχοθεραπείας χτισμένη γύρω από τις αλληλεπιδράσεις με τους ίππους. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει τα άτομα με ψυχικές και συναισθηματικές δυσκολίες, συμπεριλαμβανομένου του άγχους και των διαταραχών της διάθεσης, της μετα-τραυματικής καταπόνησης, τις διαταραχές συμπεριφοράς, ή τα άτομα που βίωσαν την απώλεια κάποιου ανθρώπου. Η θεραπεία πρέπει να εφαρμόζεται από έναν φορέα ο οποίος έχει εκπαιδευτεί και έχει λάβει άδεια (από το κράτος) να ασκήσει τη ψυχοθεραπεία ή τη συμβουλευτική. Ο θεραπευτής θα πρέπει να έχει πρόσθετη εκπαίδευση και εμπειρία στη διευκόλυνση της ΔΨΙ. Συχνά οι συνεδρίες διευκολύνονται από κοινού με έναν εκπαιδευμένο θεραπευτή και έναν ειδικό στους ίππους ειδικά όταν υπάρχει εργασία με περισσότερους από έναν πελάτη σε μια στιγμή.

10.3.2. Διευκολυμένη Μάθηση με Ίππους

Διευκολυμένη Μάθηση με Ίππους (ΔΜΙ) είναι ένας όρος που καλύπτει ένα ευρύ φάσμα των κοινωνικών και συναισθηματικών μαθησιακών δραστηριοτήτων που διοργανώνονται γύρω από τις εμπειρίες του ίππου. Οι διαμεσολαβητές μπορεί να είναι έμπειροι εκπαιδευτές, σύμβουλοι επιχειρήσεων, προσωπικοί προπονητές ή άνθρωποι πιστοποιημένοι σε εναλλακτικά πεδία της υγείας. Οι επαγγελματίες του ΔΜΙ δεν είναι διευθετημένοι ή δεν έχουν άδεια, οπότε οι καταναλωτές θα πρέπει να ρωτάνε σχετικά με το ιστορικό και τα προσόντα του επαγγελματία της ΔΜΙ. Η ΔΜΙ μπορεί να συμβάλει με θετικά αποτελέσματα για τον πελάτη, αν και η ίδια η δραστηριότητα δεν είναι θεραπεία.

Πολλά προγράμματα ΔΜΙ έχουν σχεδιαστεί για τους νέους. Τέτοια προγράμματα βοηθούν ταραγμένους ή σε κίνδυνο νέους να χτίσουν ανθεκτικότητα και υγιή δύναμη του εγώ. Η ΔΜΙ επιτρέπει μια βιωματική και συμπεριφοριστική προσέγγιση στη διδασκαλία αφηρημένων εννοιών, όπως τα όρια, την ομαδικότητα και τη συνεργασία. Η ΔΜΙ συμβάλλει στη βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας, όπως η οργάνωση της συμπεριφοράς και στρατηγική με σκοπό την επιτυχία των στόχων τους. Στα περισσότερα προγράμματα για τη νεολαία οι δραστηριότητες κατά την ίππευση πραγματοποιούνται σε συνδυασμό με την εργασία του εδάφους, με έμφαση στην εταιρική σχέση που βασίζεται η ιππασία.

Η ΔΜΙ μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά και για ενήλικες στην εκπαίδευση της ηγεσίας και της εταιρική ομάδας όπου κτίζεται σε επιχειρήσεις. Συνήθως δεν χρησιμοποιείται η ιππασία αλλά αντί αυτής οι ασκήσεις εδάφους, που περιλαμβάνουν ανάλογη μη-λεκτική επικοινωνία, με την ικανότητα να ισορροπήσει την εστίαση σε έναν στόχο με έμφαση στην ομάδα.

10.3.3. Ιπποθεραπεία

Η Ιπποθεραπεία είναι μια μορφή ψυχοθεραπείας, εργασιοθεραπείας ή λογοθεραπείας στην οποία ο θεραπευτής χρησιμοποιεί κάποιες χαρακτηριστικές κινήσεις του αλόγου για να παρέχει με προσοχή διαβαθμισμένη κίνηση και αισθητήρια ερεθίσματα. Η ιπποθεραπεία πρέπει να συνταγογραφείται και να παρέχεται από έναν εκπαιδευμένο και εξουσιοδοτημένο ψυχοθεραπευτή, εργασιοθεραπευτή ή λογοθεραπευτή. Τα θεμέλια της αισθητικοκινητικής ενσωμάτωσης εγκατεστημένη στην ιπποθεραπεία μπορεί να βελτιώσει τη νευρολογική λειτουργία και τις μεθόδους της αίσθησης, η οποία μπορεί να γενικευθεί σε ένα ευρύ φάσμα καθημερινών δραστηριοτήτων. Η κίνηση του ίππου είναι ένα μέσο προς ένα στόχο μιας θεραπείας, όταν χρησιμοποιείται η ιπποθεραπεία ως στρατηγική θεραπεία.

10.3.4. Θεραπευτική Ιππασία

Η Θεραπευτική Ιππασία (ΘΙ) είναι ένας κατά κάποιο τρόπο γενικευμένος όρος που περιλαμβάνει δραστηριότητες ιππασίας που ασκούνται ειδικά για θεραπευτικό αποτέλεσμα. Η θεραπευτική ιππασία πιο συχνά παρέχεται από έναν δάσκαλο ιππασίας με ειδική εκπαίδευση, ο οποίος σε πολλές περιπτώσεις είναι υπό την καθοδήγηση ενός ιπποθεραπευτή (βλέπε παραπάνω). Στη ΘΙ χρησιμοποιείται η ιππασία ώστε να επηρεαστούν θετικά η νόηση, η σωματική, η συναισθηματική και η κοινωνική ευημερία για τους συμμετέχοντες. Είναι πολλά τα

χρόνια όπου αναγνωρίζεται ως θεραπεία με τεράστια οφέλη για τα παιδιά με αναπηρίες, όπως εγκεφαλική παράλυση ή σύνδρομο Down. Η ΘΙ έχει πλέον διευρυνθεί και δείχνει τεράστια σημασία στη θεραπεία του αυτισμού, αισθητικές διαταραχές, την ολοκλήρωση, την ανάπτυξη της γλώσσας και την ανάκτηση μετά από τραύμα στα παιδιά.

Η Θεραπευτική Ιππασία παρέχει οφέλη στους τομείς της θεραπείας, της εκπαίδευσης και του αθλητισμού αναψυχής και ψυχαγωγίας. Σε όλο τον κόσμο, υπάρχουν χιλιάδες άτομα με ειδικές ανάγκες που βιώνουν τα οφέλη τα οποία ανταμείβονται μέσω της ιππασίας. Η οποιαδήποτε αναπηρία δεν πρέπει να περιορίζει κανένα άτομο από την ιππασία. Πράγματι, η αίσθηση της κίνησης του ίππου μπορεί να είναι πολύ θεραπευτική. Επειδή στην ιππασία το σώμα του αναβάτη κινείται ρυθμικά κατά τρόπο παρόμοιο με ένα ανθρώπινο βάδισμα, οι αναβάτες με σωματικές αναπηρίες συχνά παρουσιάζουν βελτίωση στην ευελιξία, την ισορροπία και τη μυϊκή δύναμη. Εκτός από τα θεραπευτικά οφέλη, η ιππασία παρέχει επίσης ψυχαγωγικές ευκαιρίες για τα άτομα με ειδικές ανάγκες όπου μπορούν να απολαύσουν την ύπαιθρο.

Η Θεραπευτική Ιππασία χρησιμοποιείται για την ψυχική και σωματική διέγερση στα άτομα με αναπηρία και να τους βοηθήσει να βελτιώσουν τη ζωή τους μέσω της βελτίωσης της ισορροπίας και του συντονισμού, την αύξηση της αυτοπεποίθησης και μια μεγαλύτερη αίσθηση της ελευθερίας και της ανεξαρτησίας.

10.4. Διατροφή

Οι ίπποι που χρησιμοποιούνται στην θεραπευτική ιππασία όπως αναφέρθηκε και παραπάνω είναι ίπποι εργασίας οπότε το σιτηρέσιό τους θα είναι και ανάλογο.

Σε αυτή την περίπτωση επειδή ο κάθε ίππος έχει και διαφορετικό φόρτο εργασίας, οι ανάγκες σε ενέργεια καθορίζονται σε ατομική βάση. Οι ανάγκες σε ενέργεια εκφράζονται σε Mcal οπότε θα πρέπει να γίνεται μετατροπή σύμφωνα με τον τύπο: $Mj = Mcal * 4.185$. Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι οι ανάγκες συντήρησης ενός ίππου σε ενέργεια μπορούν να υπολογιστούν από τον τύπο:

$$\text{Ανάγκες σε ενέργεια} = [1,4 + (0,03 * \Sigma B)] * 4,185$$

Όπου ΣB είναι το σωματικό βάρος του ίππου σε χιλιόγραμμα.

Επίσης, ένας πρακτικός οδηγός για τον υπολογισμό της ποσότητας του σιτηρεσίου που μπορεί να καταναλώσει ένας ίππος είναι αυτός που έχει ως βάση το σωματικό του βάρος (ξηρή ουσία % του ΣB του ίππου)

- 1,5-1,75 % για κάλυψη των αναγκών συντήρησης
- 2,0% για ίππους που εκτελούν ελαφριά εργασία

- 2,5% για ίππους που εκτελούν μέτρια εργασία
- 3,0% για ίππους που εκτελούν βαριά εργασία

10.5. Υγιεινή του δέρματος και των οπλών

Στην υγιεινή του δέρματος ισχύει ότι και στους ίππους αθλητές με εξαίρεση το κούρεμα, δηλαδή σε τακτικά χρονικά διαστήματα, με μεθοδικότητα, ήπιες κινήσεις, προσοχή και υπομονή. Το ίδιο και οι οπλές, στις οποίες προσέχουμε να καθαρίζονται σε τακτά χρονικά διαστήματα το τοίχωμα της οπλής, το πέλμα και οι πελματικές κοιλότητες και να φροντίζουμε για τη διατήρηση της φυσιολογικής υγρασίας της οπλής.

11. ΕΝΣΤΑΒΛΙΣΜΟΣ

11.1. Τύποι στάβλων ίπων

11.1.1. Στάβλος με χωριστά κελιά εξωτερικά

Στα ιπποτροφεία, τους ιππικούς ομίλους, τις ιππικές σχολές και τους ιπποδρόμους, όπου διατηρούνται ίπποι μεγάλης αξίας, οι στάβλοι αποτελούνται από κελιά, για να μένουν οι ίπποι ξεχωριστά ο καθένας στο κελί του. Οι πόρτες όλων των κελιών είναι στον εξωτερικό τοίχο και ανοίγουν προς τα έξω. Στο κάθε κελί υπάρχει σε μία γωνία το παχιά ύψους 1,10 με 1,25μ. Η ποτίστρα, όπως και το παχιά, είναι κτισμένα στη γωνία με στεγανά τοιχώματα. Στον πυθμένα έχει σωλήνα αποχέτευσης, ο οποίος διαπερνά τον τοίχο του στάβλου προς τα έξω, όπου κλείνεται με στρόφιγγα. Έτσι ο καθαρισμός και η απολύμανση της ποτίστρας μπορούν να γίνουν πολύ εύκολα. Στο υψηλότερο επίπεδο έχει δεύτερο σωλήνα πάλι προς τα έξω, για την αποφυγή της υπερχειλίσης. Λίγο πιο πάνω βρίσκεται η παροχή νερού με περιστροφική στρόφιγγα, για να μην μπορεί ο ίππος να την ανοίξει. Η πόρτα του κελιού χωρίζεται σε δύο φύλλα τα οποία ανοίγουν και κλείνουν χωριστά και το πάνω έχει θέση παραθύρου, όταν το κάτω φύλλο της πόρτας είναι κλειστό. Αυτός ο τρόπος σταβλισμού είναι ο καλύτερος, ασφαλέστερος και υγιεινότερος, αφού ο κάθε ίππος έχει το κελί του και δεν ενοχλείται από τους άλλους ίππους στο φαγητό, στο πότισμα του κ.λ.π. Το δάπεδο των κελιών έχει 5% κλίση προς τα έξω για την εύκολη έξοδο των ούρων και του νερού όταν γίνεται πλύσιμο και απολύμανση του στάβλου.



Εικόνα 24: Στάβλος με χωριστά κελιά εξωτερικά

11.1.2. Στάβλος με χωριστά κελιά εσωτερικά

Παραλλαγή του προηγούμενου τύπου στάβλου είναι ο ενιαίος στάβλος, που χωρίζεται εσωτερικά σε δύο σειρές κελιών και στη μέση υπάρχει ένας ευρύχωρος διάδρομος πλάτους 3 μ. Στο μέσο του διαδρόμου και κατά μήκος του υπάρχει αβαθής αύλακα με κλίση. Στην αύλακα αυτή κατευθύνονται οι κλίσεις του δαπέδου από τις δύο πλευρές. Οι πόρτες των κελιών είναι μονόφυλλες και ανοίγουν προς το διάδρομο. Το ύψος της οροφής πρέπει να είναι τουλάχιστον 4μ.



Εικόνα 25: Στάβλος με χωριστά κελιά εσωτερικά

11.1.3. Στάβλος με ενιαίο χώρο ενσταβλισμού

Ο πιο απλός τύπος στάβλου ίπων είναι ο ενιαίος χώρος, όπου οι ίπποι δένονται με το κεφάλι προς τον τοίχο σε μία ή δύο σειρές. Όταν η κατασκευή είναι για μία σειρά απαιτείται πλάτος 5 με 5,5μ. δηλαδή 3μ. για την στάση των ίπων μαζί με τα παχιά και 2 με 2,5μ. για το διάδρομο. Στο μέσο του διαδρόμου και κατά το μήκος του υπάρχει αβαθής αύλακα, στην οποία καταλήγει η κλίση του δαπέδου. Όταν η κατασκευή είναι για δύο σειρές το πλάτος του στάβλου είναι 9μ. δηλαδή 3μ. για κάθε στάση μαζί με το παχνί και 3μ. για το διάδρομο. Στο μέσο του διαδρόμου υπάρχει η αύλακα αποχέτευσης.



Εικόνα 25: Στάβλος με ενιαίο χώρο ενσταβλισμού

12. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Ως συμπέρασμα μπορούμε να τονίσουμε ότι ο ίππος είναι σημαντικός σύντροφος του ανθρώπου. Αποτελεί μέρος της διασκέδασης και ψυχαγωγίας του ανθρώπου, ο οποίος μπορεί να απολαύσει περιπάτους και να παίξει διάφορα παιχνίδια στη διάρκεια των οποίων ο άνθρωπος με τον ίππο γίνονται συμπαίκτες. Στα διάφορα αθλήματα ο ίππος προσφέρει στον άνθρωπο επιπλέον δύναμη, αντοχή και ταχύτητα, όπου οι δύο συναθλητές αγωνίζονται για έναν κοινό στόχο τη νίκη.

Όσο για την ψυχική και σωματική υγεία του ανθρώπου ο ίππος είναι παρόν και σε αυτό, με τα διάφορα είδη θεραπείας που εφαρμόζονται με τη χρήση του ίππου, την ίππευση του ή και μόνο με την επαφή και με την αφή. Ο άνθρωπος καταφέρνει και ηρεμεί, γιατρεύεται, βρίσκει έναν εναλλακτικό τρόπο μέσω του οποίου μπορεί να βοηθηθεί για οποιοδήποτε σχεδόν πρόβλημα και αν αντιμετωπίζει. Ο ίππος προσφέρεται να γιατρέψει τον άνθρωπο, με έναν τόσο αγνό τρόπο ο οποίος μπορεί να γίνει κατανοητός μόνο με την εμπειρία.

13. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Adams K. (2014). Introduction - A Horse is a Horse. National American Library (<http://www.nal.usda.gov/awic/pubs/HorseHistory/intro.shtml>)
2. Αρσένος Γ. (1985). Η διατροφή των αλόγων (<http://agrotikistegi.gr/xrisima-arthra/horse/85-horsefeed>)
3. Αρσένος Γ. (2012). Ιπποτροφία. Εκδοτικός οίκος Τζιώλα, Θεσσαλονίκη.
4. Elwyn Hartley E. (1994). The Encyclopedia of the Horse.
5. Ζαφράκας, Α. (2007). «Ο ίππος και η εκτροφή του», Εκδοτικός οίκος Αφοί Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη.
6. Μαυρίδης Θ. (2011). Η εξημέρωση του αλόγου και η παρουσία του στην προϊστορική περίοδο του Αιγαίου (<http://www.archaiologia.gr/wp-content/uploads/2011/07/48-8.pdf>).
7. Adams K. (2014). Introduction - A Horse is a Horse. National American Library (<http://www.nal.usda.gov/awic/pubs/HorseHistory/intro.shtml>)

14. Πηγές από το Διαδίκτυο

1. <http://centroippicoarcobaleno.weebly.com/ippoterapia.html>
2. <http://stamo2.tripod.com/h3.htm>
3. <http://www.horseriders.gr/el/component/k2/item/3411-%CE%AC%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B1>
4. http://www.ipposxesi.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=84&Itemid=223
5. <http://horses.animal-world.com/information/horse-training.php>
6. <http://www.horses-and-horse-information.com/horsebreeds.shtml>
7. <https://www.princeton.edu/~achaney/tmve/wiki100k/docs/Horse.html>
8. <http://www.wowhorses.com/warm-cold-or-hot.html>
9. <http://www.svincent.com/CrystalObelisk/DontEatThem/HorseHistoryEurope.html>
10. <http://www.thinklikeahorse.org/index-1.html>
11. <http://netnebraska.org/basic-page/television/wild-horses-horse-agriculture>
12. <http://www.dailymail.co.uk/news/article-2045816/Unshakeable-courage-real-War-Horses-The-million-forgotten-animals-killed-frontline.html>
13. <http://www.petplace.com/horses/history-and-domestication-of-the-horse/page1.aspx>

14. http://books.google.gr/books?id=u2g6Jqvz5R0C&pg=PA8&lpg=PA8&dq=horse+pulling+in+3000+bc&source=bl&ots=Cy5Wx8llyl&sig=gf6AFfT3cj8QVgPhn2q1-Ipsero&hl=el&sa=X&ei=eY7_U4eeHoKM4gSc_IGwDQ&ved=0CDYQ6AEwAw#v=onepage&q=horse%20pulling%20in%203000%20bc&f=false
15. <http://www.lovehorsebackriding.com/history-of-horseback-riding.html>
16. <http://www.shire-horse.org.uk/uses-through-history>
17. <http://firehistory.weebly.com/a-history-of-horses-in-the-fire-service.html>
18. http://books.google.gr/books?id=Hodh6fgx-DMC&pg=PA59&lpg=PA59&dq=date+assyrian+cavalry&source=bl&ots=gaAJIEZLkC&sig=MTQsMrIq_zmfsNWAknjDQ84TvIM&hl=el&sa=X&ei=HXoAVPKsEIbcaPHNnguAI&ved=0CC8Q6AEwAg#v=onepage&q=date%20assyrian%20cavalry&f=false
19. <http://www.discoverhorses.com/all-about-horses/disciplines?page=3#a3569>
20. https://www.google.gr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&ved=0CDoQFjAD&url=http%3A%2F%2Fwww.atuttascuola.it%2F5e%2Fpicarazzi%2Ftesina%2520picarazzi_sara.doc&ei=VR4GVIDFL4X-4QTX34DABQ&usq=AFQjCNEed_72fZH26Zd_YzC1A4BCeQoaFsBw_&bvm=bv.74115972,d.d2s&cad=rja
21. <http://www.horses-and-horse-information.com/articles/0502clean.shtml>
22. <http://www.horses-and-horse-information.com/articles/0701tail.shtml>
23. <http://www.horses-and-horse-information.com/articles/0297bath1.shtml>
24. <http://www.horses-and-horse-information.com/articles/0496trim.shtml>
25. <http://web.tiscalinet.it/tuttosuicavalli/agrico.htm>
26. <http://www.teara.govt.nz/en/horses/page-4>
27. <http://www.ustpa.com/?cat=what>
28. <http://www.reining.co.nz/explain.shtml>
29. <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/515837/saddle-bronc-riding>
30. <http://regaljada.tripod.com/saddleseatequitation/id13.html>
31. <http://www.horses-and-horse-information.com/articles/horseshowjumping.shtml>
32. <http://www.horsechannel.com/western-horse-training/team-penning.aspx>
33. <http://www.fei.org/fei/disc/vaulting/about>
34. <http://www.trag.gr/html/therapeutiki/default.htm>
35. <http://www.bowtechcenter.com/greek/index.php?mod=article&cat=horseriding>
36. <http://www.ippostirixi.com/%CF%84%CE%BF-CE%AC%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%BF-%CF%83%CF%84%CE%B7-CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%>

[CE%B5%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%B9%CF%80% CF%80% CE% B1% CF% 83%CE%AF%CE%B1/](#)

37. <http://www.ctra.ca/program/horses/therapy-horse-information>
38. <http://www.horsechannel.com/horse-exclusives/therapeutic-horse-criteria.aspx>
39. <http://www.thehorse.com/articles/33545/therapeutic-riding-horse-health>
40. <http://humanequinealliance.org/the-heal-model/equine-therapy-types/>