

# NEWSLETTER

helmikuu 2006

Talvella oli mukavasti otetta ja pakkasen pariinkin otteeseen pääsi kiristelemään varpaita ja nenänpäitä ja samassa vähän hermojakin, kun ei kaikkina päivinä päässyt ratsastamaan. Onneksi maneesi mahdollistaa melko kovassa pakkasessa ratsastamisen, sisällä on selvästi alhaisempi pakkasen eikä viimaa.

Mutta viimepäivinä kevät on näyttänyt talvemme parhaat puolet; hohtava lumi ja auringonpaiste sekä hevosen kanssa maastossa kaikessa hiljaisuudessa. Sen parempaa stressinpoistoa ei ole. Myös hevosten jo kovana alkanut karvanvaihto kertoo sen: kesä tulee tänäkin vuonna.

## Kuukauden ratsastaja: Katarina Lustig

Kata on pieni ja pippurinen ratsastaja, jolla on pienestä koostaan huolimatta hyvä auktoriteetti hevosiin. Hevosten luottamuksen hän on saavuttanut rauhallisella ja määrätietoisella työskentelyllään. Katalla on myös estesilmää, joten hänestä saatta kehittyä vaikka kilparatsastaja jos into ja mahdollisuudet loksahda kohdilleen.



Kuva: Kata

### Minkä ikäinen olet ja kauanko olet ratsastanut?

Kaksitoista vuotias, ratsastanut olen viisi vuotta.

### Mitä tavoitteita olet asettanut harrastukselle?

Haluaisin tulla kilparatsastajaksi esteissä.

### Miksi esteet kiinnostavat kouluratsastusta enemmän?

Koska se on niin vauhdikkaampaa ja on vain hauskaa hypätä.

### Lempihevosesi?

Irri

## Kyselyn satoa

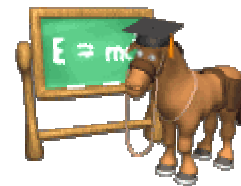
Viime tiedotteessa julkistettiin kysely kurseista ja muista toiveista. Siihen tuki ennättää vielä vastata aivan hyvin, ja toiveita saa esittää muutoinkin milloin vain.

Mutta tässä nyt hieman tulosta:

- kurseista kiinnostaa moni mutta suosiota ovat varsinkin saaneet tasapaino- ja estekurssit
- ylipäättään moni toivoo enemmän esteitä

Ratsastajan tehtävä esteratsastuksessa on hoitaa hevonen hyvää tietä pitkin oikeassa laukassa, tahdissa ja muodossa esteeltä toiselle ponnistuspaikkaan. Hyppääminen on hevosen hommaa, jona aikana ratsastajan on oltava mahdollisimman huomaamaton eli ei saa häiritä hevosta.

Jotta tämä onnistuu on vain harjoiteltava tasaisella ja tuupattava "kiemura-uraa" vaikka se välillä voi maistua puuduttavalta. Kalanmaksäöly on syötävä lajissa kuin lajissa!



Nyt kun

pikkuhiljaa alkaa

useamman tasapaino kestää paremmin,

pyritään siihen että jokainen halukas pääsee

harjoittelemaan esteitä myös normaalituntien

yhteydessä. Samalla hevosella ei kuitenkaan voi

hypätä kuin pari kertaa viikossa, jotta se ei käy

hevosen jalkojen tai motivaation päälle.

Näinollen viikon aikana ei kovin moni ryhmä ehdi

esteisiin perehtyä. Sen tähden innokkaimmat

kootaan erikoiskurssille, jossa voidaan harjoitella

intensiivisemmin useammilla toistokerroilla.

## Tuntien peruutuksista

Nyt helmikuussa näyttää siltä, että peruutuksia on tullut huomattavasti normaalia enemmän. Jopa niin että joinakin iltoina on toinen tunneista jouduttu perumaan. Taustalla on paitsi pakkasia niin työkiireitä, sairastumisia ynnä muita.

Mutta edelleen moni unohtaa ilmoittaa poisjännistä tai se tulee samana iltapäivänä. Vielä pätee se, että vain sairastuminen mahdollistaa peruutuksen samana päivänä. Muutoin tunti lasketaan käytetyksi. HUOM!

Yllämainituista syistä johtuen suunnittelemme kausikortin käyttöönottoa, se on hyvin yleinen tapa monella ratsastuskoululla. Kausikortissa perusajatus on se, että ilmoitetut poissaolot voi ratsastaa muina aikoina takaisin.

Mutta ilmoittelemmekin tästä muutoksesta hyvissä ajoin, kun saamme sen pelisäännöt suunnitelluiksi.

---

## Luonnon lahjat

Välistä luonto järjestää meille mukavia yllätyksiä.

Toissakesänä tulviminen toi meille pari päiväksi järven pellolle ja kuivan maan hevosemme pääsivät nauttimaan sellaisesta, mistä eivät olleet osanneet edes uneksia, eli kahlailla ja loiskutella polvia myöten vedessä. Tästä todisteena mm. nettisivullamme oleva kuva Millistä.

Ja nyt tänä talvena luonto järjesti meille ihmisille aivan tasaisen luistinradan maneesin viereen laitumelle valuneesta vedestä. Olemme miettineet ratsastajille rusettiluistelun järjestämistä..



Julle luistelmassa ratsastuskypärä tietty päässä.



## Istunta ja yleisimmät virheet.

Tasapainokurssin lähetessä on hyvä kerrata perusistunnan periaatteet ja yleisimmät esiintyvät virheet.

Jokainen meistä on hieman toispuolinen kuten hevosetkin. Mutta hevosen selässä meidän tulisi olla mahdollisimman tasapainoisesti mahdollistaaksemme mukavan ratsastuksen itsellemme ja hevosellemme.

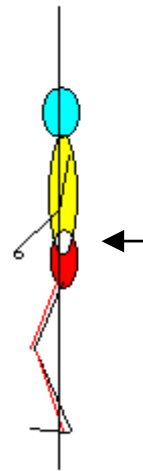
Muista että kun takapuolesi iskee harjoitusravissa satulaan, kokee hevonen saman jyskytyksen selässään, kuin iso reppu pomppisi meidän selässä edes takaisin.

Suurin osa hevosista sietää yllättävän hyvin, mutta herkimmat hevoset pyrkivät alta pois kiihdyttämällä tahtia tai vaimentamaan jyskytystä hidastamalla ravin aivan hitaaksi.

### Hyvä perus-istunta

Oikeassa istunnassa ratsastaja on sopusoinnussa itsensä ja hevosen kanssa. Ratsastaja voidaan jakaa useaan lohkoon, joiden jokaisen tulee olla toisensa yläpuolella, aivan kuin palikkatorni. Jos yksi palikka on poskellaan, sortuu koko torni. Perusperiaatehan on se, että sivusta katsottuna pystysuoralla akselilla on ratsastajan hartia, lonkka, ja kantapää.

Pää on suorassa.



Paino tasaisesti molemmilla istuinluilla, tavallistahan on että retkotamme aina hieman toispuolisesti. Tasan istumisen voi helposti tuntea, esimerkiksi käynnissä sulkemalla silmät ja keskittymällä siihen kuinka tuntee omat istuinluunsa. Helposti huomaa tällöin onko paino tasan.

Viereisessä kuvassa nuolella merkitty tasapainopisteemme (eng. center)

Luonnollinen virhe on hevosen lähtiessä raviin, että jännitämme kroppaamme liikaa. Se on vaistomainen toiminto jonka vain harjoittelulla saa pois.

Saan edelleen jokapäivä ratsastavana itsenikin kiinni siitä, että harjoitusravissa jännitän palleata ja joudun sen väkisin rentouttamaan. (laiskana esteratsastajana kun harjoitusravi jää normaalisti aika vähille)

Jalkoja ei saisi jännittää niin paljon, että ne eivät enää toimi joustavina. Jaloissahan pitäisi olla joustoa nilkkaa myöten. Tästä liiasta jännityksestä kielii se, kun jalustimet eivät tunnu pysyvän jalassa tai painuvat liian syväälle jalustimeen. Moni yrittää reisillä puristaa itseään satulaan.

Vartalon keskiosassa lonkan tulisi olla pystyssä, pallealihakset tukevat mutta niitä ei saa lukkiuttaa. Kun pompit ravissa korkealle, lantiosi, pallea ja selkälihakset eivät toimi oikein. Hartioiden tulee olla rennot samoin kuin käsien, jotka joustavat oman ja hevosesi liikkeitä mukaillen, niin että ohjat säilyvät tasaisella tuntumalla koko ajan. Ei niin että välillä löysänä ja sitten taas kiristyen.

Pään on oltava suorana, pää on suhteellisen painava mötikkä ja jos sitä roikottaa niin niska- ja hartialihakset jännittyvät. Hyvin yleinen virhe jopa ammattiratsastajilla on tuijotella hevostaan niskaan. Tärkeää on kuitenkin pitää katse edesspäin.

Tavallisimmat virheet:



Eteenpäin kallistunut linja. Tässä ratsastaja kallistuu eteen ylävartalostaan jolloin pohkeet siirtyvät liian taakse. Kantapää nousee ylös. Tyypillinen virhe jos ratsastaja jännittää tai on epävarma. Tässä asennossa on vaikea istua satulaan, joten usein vielä ponnistetaan liikettä vastaan kovasti jaloilla.



Käsien lukitseminen suoraksi, paitsi että se aiheuttaa epävakaa käden vaikuttaa hartioiden kautta selkälihaksiin. Myös istunnasta tulee usein liian etupainoinen.

### Taaksepäin kallistunut

Ylävartalossa liioiteltu takanoja, samalla jalat siirtyvät liian eteen. Tämä johtuu usein siitä, että lonkka ei ole pystysuorassa vaan lonksahtanut hieman takakenoon, siitä kun sitten pyritään saamaan ylävartaloa ylös, tulee myös selkälinjasta



hieman pyöreä. Moni painaa kantapään liioitellusti alas, joka myös työntää jalkoja eteenpäin. Sanotaan myös tuoli-istunnaksi.

Istunta on kokonaisuusien summa, jossa jokaisen tekijän tulee olla oikein. Osa meistä istuu luonnostaan hevosen selässä oikein, kun taas loppujen on se harjoitettava. Mutta kaikki voivat oppia istumaan niin, että harjoitusravitöskentelystäkin voi nauttia ja mikä tärkeintä ratsastaa antamalla avut oikein hevoselle, vaikka ne aika hyviä ovatkin arvaamaan.

Sinne jäi  
Rakastan  
tasapainokursseja!



## Kuukauden hevonen

### Kuukauden hevonen: Veera

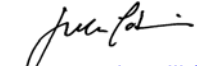
Westbound eli Veera on 21.6.1999 syntynyt FWB-tamma. Sen kasvattaja on Anna-Liisa Aarnio-Wihuri. Tamma tuli meille kantavana Joulukuussa 2002 ja varsoi keväällä Wixcup Perrierin. Veera on kaunis pienehkö musta tamma. Sen on luonteeltaan erittäin kiltti. Ratsastaessa sen on kuitenkin varsin herkkä, ja jos ratsastaja ei osaa istua oikein ja riittävän tasapainossa, Veeran tunteet kuumenevat. Niinpä se onkin istuntaa opeteltaessa todellinen peili ratsastajalle, jos Veera menee näitisti on istuntasikin ainakin Veeraa tyydyttävä.



Sen ravi- ja laukkaliikkeet ovat erittäin mukavat istua. Eteenpäin pyrkivänä sekä kevyenä sillä onkin todella hauskaa ookailla. Veera on omimmillaan koulussa ja maastoratsastuksessa, jossa se on erittäin varmajalkainen pahemmissakin ryteiköissä.

Veera on sattunut väärään jonoon kun hyppylahjoja tuleville varsoille jaettiin. Haluja hypätä sillä olisi vaikka kuinka, mutta kun geeneistä se ei oikein saa tarvittavia apuja, niinpä Veeran on tyytyminen pienempiin harjoitusesteisiin ja haaveiltava vain GP-radoista.

Hyvää kevään odotusta !!



[www.perriertalli.fi](http://www.perriertalli.fi)

Huom. Tiedotteen voit lukea myös netissä kotisivuiltamme.