

NEWSLETTER

helmikuu 2019

Helmikuu koetteli niinkuin talven pitääkin. Lunta tuli taas niin paljon, että piti maneesinkin kattoa keventää sitten moneen vuoteen. Ja muista katoista puhumattakaan tai piha-alueiden lumitöistä. Vanha lumilinkokin piti kaivaa esiin hangesta, ja ihme kyllä se toimi mutisematta. Olin jo ajatellut luovuttaa sen metallikeräykseen. Mutta sitten saatiinkin perään reilusti plussaa ja useampi päivä vesisadetta. Ja nyt hanget alkavatkin olla jo aika matalia.

Estekurssi helmikuussa

Esteratsastuksen perusteiden kurssille ilmoittautui kolme reipasta junioria. Jännitystä väreili ilmassa ensimmäisenä kurssipäivänä. Tehtävänä oli ratsastaa maapuomeista ja ristikkoesteistä muodostettu tehtävä mahdollisimman hyvällä tiellä.



Ei lainkaan helppo, varsinkin kun entiset kilpaponimme tuppaavat innostumaan hieman liikaa esteistä. Hyvin tytöt, Ronja, Jessica ja Milja selvisivät harjoituksista.

Toisen viikonlopun harjoituksissa ratsastettiin suhteutettua linjaa ja harjoiteltiin kontorllin säilyttämistä esteiden välissä siirtymillä sekä tekemällä volti keskelle linjaa. Jälleen hauskinda näytti olevan poneilla jotka eivät tahtoneet pysyä kaiken aikaa nahoissaan. Vili innostui pukitelemaan kesken linjaa mutta Ronja pysyi hienosti kyydissä ja sai ponin hallintaansa.

Kolmantena sunnuntaina sitten hypättiin ristikkoja. Ja jälleen ponimme näyttivät mistä pitivät. Niin Ressu kuin Vilikin tekivät pieniä ilopukkeja. Mutta hyvin tytöt pysyivät kyydissä, vaikka välillä tasapaino olikin mennä nenilleen. Mutta sitähan tässä lähdetiin kehittämään. Kaikenkaikkiaan taisi Jukka jännittää eniten.

Esteratsastus kehittää tasapainoa ja hevoseen vaikuttamista ja rytmitajua, vaikka ei esteratsastusta ei muuten omaksi lajikseen tuntisikaan.

WORKIN EQUITATION -treenit su 24.3. klo 13 alkaen



Maneesissamme harjoitellaan Jukan johdolla WE-tehtäviä. Mukana mm seipään harjoittelu ja renkaan seivästys, silta, pujottelut, väistöpuomi, portin aukaisu ja muita tehtäväradan haasteita.

WE-tehtävät ovat hauskaa vaihtelua sekä ratsastajalle että hevoselle ja sopivat kaikille hevosille suuntautumisesta riippumatta.

Voi tulla omalla hevosella tai tallin hevosella. Hinta max kolmen ryhmässä 35 eur ja yksin 45 eur. Kyselyt Jukalta.

Turpahihnan kiinnitys

Olen huomannut, että edelleen yllättävän moni laittaa hevosensa turpahihnan aivan liian tiukalle. Hevosensa kuono on erittäin herkkää aluetta ja täynnä hermoja. Liian kireällä oleva remmi aiheuttaa painetta ja kipua hevoselle.

Jos hevonen on menevä ja vahva, ajatellaan että sen hallinta on helpompaa jos remmi on tiukasti kiinni.



Kuva: Turparemmin kireyden tarkistamiseen esim kilpailuissa on kehitetty tällainen mittari..



Kuva: kotikonstein mittausta tehdään näin

Ratsastaessa tarkoitus on saada hevonen rentoutumaan ja hyvän tuntuman edellytys on että hevonen rentouttaa suunsa ja leukansa. Jos sen yrittäessä vaikka aukoa suutaan hieman, ja se tuntee vain kovan paineen nenäpiissään, ei ole vaikea päätellä rentoutuuko se vai hermostuuko. Kireyden lisäksi toinen tärkeä seikka on turparemmin sijoittelu. Liian alhaalla tai ylhäällä se ei saisi olla.

Niinpä laitetaanpa se niin, että pari sormea mahtuu remmin ja nenäpiin väliin!

Artikkeli aiheesta Eurodressage:ssa (suomalaisen tutkijan kirjoittama):

<http://www.eurodressage.com/2018/11/25/effect-noseband-positioning-fascial-and-neural-dynamics-head>

Video turpahihnan tarkoituksesta ja säätämisestä, (Tanskan ratsastajainliitto):

https://www.youtube.com/watch?time_continue=106&v=wpnWclbdEYQ

Käsien asento ja keveys

Suurin osa tietää mikä olisi ratsastajan käsien oikea asento. Ja osa jopa tietää mitä niillä pitäisi tehdä. Mutta silti niin moni ratsastaa kädet mitä kummallisimmissa asennoissa.

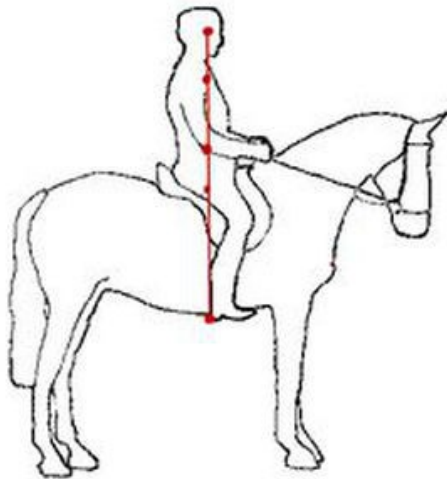
Ajatuksena ehkä että niin hevonen menee paremmin tai myötää helpommin. Jos hevonen on menevää sorttia, ratsastaja usein lyhentää ja lyhentää ohjia ja työntää samalla käsiään kohtia hevosen päätä. Ajatellen että saa sen näin pidettyä



Kuva: Milja näyttää yleistä käsien virheasentoa, jossa kyynäpäitä levitetään ja työnnetään eteen. Kuvasta näkee miten raskaalta se näyttää. Kävelepä tunti näin, ja kuvittele että samalla pitäisi tehdä käsillä jotain äärimmäisen tarkkaa ja sorminäppäryyttä vaativaa.

paremmin vaikka sitä kautta koventuva ote vain saa hevosen yleensä entistä kuumemmaksi. Tai sitten se on vain vakiintunut tapa josta ei tarpeeksi tiivistä ja päättäväisesti pyritä pois.

Yleisiä virheitä on työntää käsiä liiaksi eteen, jolloin kyynärvarsi suoristuu. Kädestä ja sitä kautta tuntumasta tulee paivana, tunnoton ja kova. Kun tähän lisätään vielä sitten joillakin käsien levittäminen. Ratsastajan täytyy olla todella vahva, jos jaksaa pitää tuntuman keveänä, kun kannattalee käsiään edessään ja harallaan. Niinpä mitä kauempana kyynärpäät on kyljestä, sitä painvampia käsistä tuppaa tulemaan.



Vanha sääntö linjasta, joka kulkee ratsastajan korvasta, olkapään, kyynärpään, lonkan kärjen kautta kantapäähän, pitää edelleen kutinsa. Kun linja on kunnossa, on myös ratsastajan tasapaino ja istunta kunnossa.

Käsien kautta ratsastaja keskustelelee ja kiittää hevostaan jatkuvasti siitä, että se kuuntelee ja vastaa ratsastajan tekemiin kysymyksiin/pyyntöihin. Myötäämisen on seurattava ottamista, ja tämä jatkuva vuoropuhelu on kuin musiikkia, jota toteutetaan kyynärvarrella,

Kuluva ratsastuskausi on ollut varsin vauhdikas siinä mielessä että yllättävän moni on tuiskahtanut alas selästä ilman etukäteis-suunnitelmaa. Onneksi vain yksi kolahti sen verran lujempaa alas, että lääkärintarkastus oli kohdillaan. Mutta siinäkin selvittiin pelkillä kolhuilla ja säikähdyksellä. Putoamiset ovat kaikki tulleet eri hevosilta, joten syytä ei voida hakea kuin satulan yläpuolelta.

Näin vuoden alussa onkin kaikkien niiden, jotka eivät vielä ole jonkin ratsastusseuran jäseniä, syytä miettiä jäsenyyttä. Paitsi että samalla tulee rekisteröityä ratsastajaksi ja saa esim Hippos-lehden, niin samalla saa vakuutuksen itselleen, jos joskus sitten satuttaa itseään hevosten kanssa niin, että tarvitsee hoitoa.

Mukavaa talvea
Perrier-talli

Jukka

ranteella ja sormilla. Tuntumasta ei saa korkaan tulla pitkäkestoista vetämistä, Silloin hevonen alkaa nojata kuolaimen ja tulee etupainoiseksi. Hyvin sijoittunut käsi ja rauhallinen tuntuma edellyttää luonnollisesti myös tasapainoista ja hyvää istuntaa, jotta voidaan vaikuttaa hevosen parempaan tasapainoon ja muotoon. Mutta myöskään aloittelijalla ei ole mitään tekosyytä koviin käsiin, saatikka pidempään ratsastaneella. On ratsastajan vastuulla kehittää itseään ja tekniikkaansa niin, että pystyy ratsastamaan kevyellä tuntumalla.

Videointi – tehokas ja samalla julmin opettajasi

Vaikuttaa että ratsastajamme ovat unohtaneet videon mahdollisuuden. Kun katsoo videolta omaa ratsastustaan, on seuraavalla kerralla yleensä hieman suurempi motivaatio yrittää korjata omaa tekemistään. Ja täytyy muistaa, että kaikkea ei voi muuttaa yhtäaikaan, sekä oltava itselle armollinen.

Saadaksesi videon sovi Jukan kanssa etukäteen ja tuo oma Micro-SD muistikorttisi. Laitteiden akkujen lataus kestää pari tuntia, joten ihan äkillähtöjä niiden kanssa ei voi tehdä. Oman ratsastuksen videointihan maksaa vain 10 eur + alv.

Tehokkainta olisi ottaa vaikka video kerran kuussa ja siten seurata vaikka oman istuntansa kehittymistä.