

NEWSLETTER

maaliskuu 2015

Maaliskuussa saatiin nauttia jo keväisistä päivistä. Ulkokenttä on ollut jo päivisin hyvässä kunnossa. Kova tuuli vain tuntuu kuuluvan nykyään tähän meidän säähämme liki jokapäiväisenä ilmiönä. Monen mielestä lumet suli ja kevät tuli normaalia aikaisemmin, mutta viimevuoden tallilehti paljasti ulkokentän olleen käytössä jopa kaksi viikkoa tämänvuotista aiemmin.

Ratsastaja esittely

Itä-Suomesta kotoisin oleva Mari käy Helsingissä töissä ja hevostelee ahkerasti. Hän on käynyt oman hevosensa kanssa valmennuksessa ja välistä treenaa mm. Sasun kanssa.



Kuva: Mari ja Sasu

Koska aloitit ratsastamisen:

Aloitin 10-vuotiaana ravihevostallilla Liperissä. Sitten n. 12-vuotiaana aloitin ratsastuksen paikallisella ponitallilla. En muista että varsinaista opetusta olisi niin paljon ollut, mutta maastoilimme ja teimme kaiken näköistä jännää ponien kanssa. Myöhemmin myös siskon ponilla, joka asui meillä kotona.

Ratsastus jäi toviksi kun muutin Helsinkiin opiskelemaan. 22-vuotiaana menin Ponihakaan kurssille ja siitä ratsastus sitten taas alkoi.

Sinulla on omia hevosia:

Kotona meillä on minuna hevoseni Soulis, siskolla on vanha poninsa sekä haflinger. Lisäksi seuraponin virkaa tekee yksi shettis.

Miten päädyit Souliksen omistajaksi:

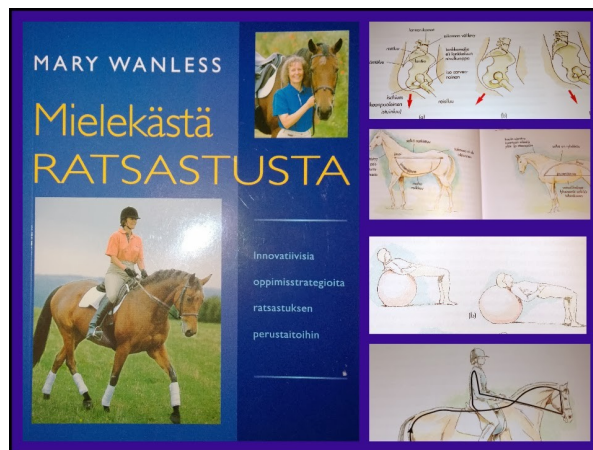
Sisko muutti takaisin Joensuuhun pariksi vuodeksi ja vei poninsa mukanaan. Niinpä hain vuokrahevosta, mutta päädyin ostamaan Souliksen. Siitä on nyt neljä vuotta.

Kouluratsastus taitaa olla lähellä sinua:

Ennen Soulista en ollut niinkään kilpailuista kiinnostunut saatikka valmentautumisesta. Kouluratsastus oli mielestäni tylsintä mitä kuvitella voi. Mutta nyt sitä huomaa harjoittelevansa ahkerasti ja mitä enempi osaa, sitä kiinnostavammalta se tuntuu. Siitä huolimatta että ekoissa koulukisoissamme rata päättyi siihen kun Soulis teki kierroksen pukkilaukkaa.

Kirjaesittely

Ratsastajamme Anna Ahlberg on kirjoittanut tämän kirja-arvion Mielekästä ratsastusta- nimisestä kirjasta



Mielekästä ratsastusta –kirjassa kerrotaan ratsastuksen perusasioista sellaisella tavalla, joka voi ensin saada lukijan vähän hämmennyksiin. Kaikki perusjutut, joita ratsastustunneilla on vuosien ajan opetettu, esitetään aivan uudella tavalla. Monet ratsastustunneilla kuullut opit, kuten kantapäät alas tai hevosen liikkeisiin mukautuminen, käsketään unohtamaan. Kirjassa myös kerrotaan tarkasti, miksi esimerkiksi kantapäitä ei tule kaikin voimin painaa alas. Tässä kirja-arviossa kerron hyvin karkeasti kirjan kaikkien lukujen (14kpl) pääsisällön ja yhteenvetona mitä mieltä olen kirjasta.

Kirjan 14 luvusta yhdeksän käsittelevät ratsastajan istuntaa. Istunta on siis Wanlessin mukaan kaiken a ja o ja kirjassa istunnan eri osa-alueet käydään seikkaperäisesti läpi. Istunta-lukujen aiheet ovat: istunnan suora linja (korva-olkapää-lonkka-kantapää), istuinluut kontaktin perustana (lantion pystysuoruus=istuinluut osoittavat alaspäin), satulaan juurtuminen (ratsastaja istuu hiljaa; ei työnnä/hylly/lyki jne), alavartalon lihastuki (lantionpohjan lihasten aktivointi), hengittäminen (ratsastajan tulee hengittää koko keuhkokapasiteetillaan), kehon kiinteyttäminen (voimakkaan lihasjänteyden omaava ratsastaja näyttää siltä ettei tee mitään), painoton istunta (ratsastaja kannattelee itse itsensä), istunnan kapeus (alaselän lihasten aktivoiminen) ja itsenäinen istunta (käydään läpi mm. kevennystekniikkaa).

Kirjan muut viisi lukua käsittelevät ohjaamista, pohjeapujen käyttöä, ohjastuntuman, hevosen peräänannon ja viimeisenä lukuna ratsastajan ja hevosen vuorovaikutusta. Nämä perusasiat, kuten kaikki muukin kirjassa, esitetään kirjassa niin erilaisella tavalla että varmasti kannattaa lukea läpi ajatuksella.

Oikeastaan tästä kirjasta ei ole kovin kivaa tiivistää yhtään mitään, koska kirjassa on niin paljon asiaa, että tiivistämällä jotain mielestäni tärkeää jää helposti toinen tärkeä juttu sanomatta. Toki mukaan mahtuu toistoa ja asioita väännetään rautalangasta ja jossain kohtaa lukijaa voi uuvuttaa, mutta jos jossain ratsastuskirjassa käsitellään istuntaa tätä perusteellisemmin niin minulle saa ilmoittaa! Kirjassa kaikki esitetyt väittämät perustellaan juurta jaksain ja esitetään myös asioiden syy-seuraussuhteet: esim. Ratsastaja tukeutuu ohjiin – hevonen vetää – ratsastaja vetää takaisin – noidankehä pyörii (kun tulisi pitää kevyt tuntuma).

Sen lisäksi että varsinkin istunta-kappaleet avaavat silmiä, niin myös esim ohjaamista ja pohjeapuja käsittelevissä kappaleissa on paljon asiaa, mitä ei ratsastustunneilla harmi vaan ehditä käsitellä. Siispä suosittelen lukemaan ne, tässä on halpa ja helppo tapa opetella ratsastamaan! Kirjassa on myös paljon ilman hevosta tehtäviä hyödyllisiä harjoituksia.

Ratsastuksessa tarvittavaa vartalonhallintaa ja lihasjäntevyyttä lähestytään kirjassa monesta eri näkökulmasta ja istunta-asioissa kirjan anti onkin omaa luokkaansa. Itselle jäi seuraava lause eniten mieleen kirjasta: Kun katsot huippuratsastajien ratsastusta ja luulet heidän saavuttavan sen kaiken rentoudella, olet pahasti väärässä.

PS:

Pikainen Googlaus osoitti että kirjaa suomenkielisenä myydään n. 20 eur hintaan mutta vaikutti olevan loppu. Englanninkielisenä toimitusaika oli 2-5 pv. Anna selvitti, että sekä Loviisan ja Porvoon kirjastoista kirjan voi lainata.

.....

Muutakin liikuntaa kuin ratsastusta - En Garde!

Miekkailu on aina kiinnostanut meikäläistä, jotenkinhan se sopii hevosmiehen pintaan. Jja kun tuli tilaisuus kokeilla, niin kauaa ei mietitty. Sain innostettua mukaan myös nuorisostamme Julien ja Juulin.



Kuva: opetus oli paljon yksittäistä kädestä pitäen tapahtunutta. Julle saa oppia Karilta. Harmi että Julien olka kipeytyi, eikä voinut jatkaa kurssia loppuun.

Niinpä osallistuimme yhtenä viikonloppuna Porvoon Miekkailijoiden järjestämään alkeiskurssiin. Perjantaista sunnuntaihin treenattiin yhteensä 10 tuntia. Paljon kolmeen päivään ja mietimme Juulin kanssa jälkepäin, että teho voisi olla parempi jos kurssi olisi jaettu kahteen viikonloppuun. Näin olisi jäänyt aikaa sulatteluuun välillä. Mutta paljon opittiin näinkin.

