

NEWSLETTER

Syys-lokakuu 2018

Kesä on jo taas edessäpäin. Vielä hevoset saavat kuitenkin laiduntaa ja syövät pääasiassa tuoretta ja vihreää heinää. Jota hikipäässä niitän ja kerään päivittäin pellolta säästääkseni säilöheinää. Pian kuitenkin yöpakkaset purevat heinän ruskeaksi ja syksy tiivistää otettaan.

Susanna Hyypiä laittoi ratsukot töihin

Lauantai-aamu valkeni aurinkoisena ja niinpä päätimme hyödyntää hienon sään ja valmennus pidettiin ulkona.



Susannahan tuli nyt ensimmäistä kertaa käymään tallillamme, joten sekä tilat, hevoset ja ratsastajat olivat hänelle täysin vieraita. Ammattilaisen ottein hän kuitenkin löysi jokaisesta ratsukosta ne asiat joita lähdettiin hakemaan kuntoon. Kaikkeahan ei voi korjata kerralla.

Ensimmäisenä oli **Annika** hämähäkkimäisen pitkäjalkaisella Ristollaan. Hevosella on ajoittain vaikeuksia tasapainon ja tahdin kanssa. Kiemurauran avulla hevosta haettiin kaarteessa sisäpohkeen ympäri. Harjoituksen edetessä pari löysi selvästi paremman tahdin eikä enää kaatunut kaarteissa sisäänpäin.

Toisena areenalle astelivat **Essi** ison ja massiivisen Eppunsa kanssa. Essi kertoi että välistä hänen on vaikea saada hevonen pohkeen eteen, ja sitten tulee tehtyä itse liikaa. Ratsukko saikin lähteä reippaasti eteen ravissa ja laukassa. Älä välitä missä sen pää on-, sanoi Susanna. Ensimmäinen se pitää saada kuuntelemaan pohjetta. Sessionsa loppupuolella ratsukko esittikin jo aika hienoa keskiravia.

Sitten oli vuorossa **Bea** Emmen kanssa. Tammalla oli kiima päällä, ja alkuun se keskittyi lähinnä kiljumaan talliin jääneelle Roolle. Ja joka on kuullut Emmen hirnuvan, tietää miten korviin käyvän kimeä ääni sillä on. Juttele sille silloin kun hirnuu-, neuvoi Susanna, ehkä se silloin keskittyy sinuun. Bea teki paljon avo- ja sulkutaivutuksia ja tammakin alkoi keskittyä enemmän tehtäviin. Se tosin tarjoili herkästi hienoja laukanvaihtoja pyytämättä, niitähän kun on harjoiteltu kesästä saakka.

Katan ja Reinon vuorolla tehtiin laukkasiirtymiä kiemurauralla, siten että kaarre aina laukattiin. Reino kävi alkuun kuumana kuin hellankoukku, mutta Kata sai sen vähitellen ruotuun. Pulleasta olemuksestaan huolimatta väsy ei hidasta tätä ruunaa.



Kuva: "älä välitä missä sen pää on, eteen!" Essi ja Eppu

Sitten **Pekka** kiipesi Thielo-ponin selkään. Siinä vaiheessa kun Susanna pyysi heitä yrittämään laukanvaihtoa askeleessa. Thielo ajatteli että tehdään vähän hienompi vaihto ja pisti perään pari komeaa pukkia. Onneksi Pekka on tottunut näihin, eikä pahemmin horjahtanut. Mutta halusi kuitenkin jättää uudet vaihtoharjoitukset tuonnemmaksi.

Viimeisenä tuli sitten **Nelli** Roon kanssa. Ruunan tuntevat tietävät, että se saattaa tulla helposti vauhdikkaaksi ja vahvaksi. Susanna halusi kuitenkin Nellin ratsastavan hevosta pohkeella tuntumalle ja hidastavan istunnalla. Esimerkiksi kevennys pienenä ja hitaana hidastaa hevosta. Vauhtia pidettiin tämänkin ratsukon kanssa. Valmentaja kuitenkin osasi antaa sopivin välein ratsukoille pieniä hengentasaus taukoja.



Kuva: Nelli ja Roo

Jutellessani ratsastajien kanssa, kaikki vaikuttivat enemmän kuin tyytyväisiltä. Samoin oli tyytyväinen Susanna. Hän antoi kehuja ratsastajille ja ihmetteli kuinka hevosemme ovat niin eteenpäin meneviä ja laadukkaita.

Lopuksi sovimme, että joulukuun alkupuolella pidetään jo seuraava valmennus.

Avotaivutus

Tunneilla teemme paljon avotaivutusta (-väistöä). Jopa aika vähän ratsastaneiden kanssa. Se tuleeeko taivutuksesta oikeaoppinen vai ei, sillä ei alkuun ole merkitystä. Siinä tärkein oppi on harjoitella hevosen etuosan hallintaa. Jos ratsastaja ei hallitse hevonsensa etuosaa, ei myöskään hallitse koko hevosta.



Kuva: Daphne avotaivuksessa

Se että pystyy siirtämään etuosaa, on tärkeää. Sen kautta hevosta käännetään, suoritetaan ja taivutetaan. Hevosen työntömoottori on sen takajalat, ja hevosta korjataan siirtämällä etuosaa takaosan eteen, ei päinvastoin.

Avotaivutus on helpointa ratsastaa pitkää sivua pitkin. Aloitat ikäänkuin kääntämällä uralta voltille, niin että saat etuosan hivenen pois uralta ja takajalat jäävät uralle. Eli käännät vain etuosan pois uralta, mutta et samalla halua työntää takaosaa pois uralta sen ulkopuolelle. Hevonen asettuu hieman sisäohjalle, samalla kun ulko-ohja säättää taivutuksen määrää. Jos hevonen pyrkii pois haluamaltasi reitiltä, pidätät molemmilla ohjilla.

Sisäpohkeesi ratsastaa hevosta uralta, ja sen ympäri hevonen taipuu. Ulkopohje vahtii takaosaa, ettei se työnny ulos.

Itse istut taivutuksen aikana siten, että oma hartialinjasi on sama kuin hevosella.

Tavallisia virheitä:

Hevosen kaula vain kääntyy sisäänpäin, mutta itse hevonen puskee suoraan eteenpäin ulkolapa edellä. Johtuu useimmiten siitä, että yritetään tehdä taivutus vain sisäohjalla ja hevonen roikkuu sisäsuupielestään ohjassa. Muista kääntää etuosaa ja käytä molempia ohjia. Usein myös voi auttaa jos yrität tehdä taivutuksen kokonaan hieman uran sisäpuolella, jolloin uran "vetovoima" on heikompi.

Hevosen takajalat kulkevat uran ulkopuolella. Tällöin hevonen menee lähinnä pohkeenväistöä. Usein ratsastajan sisäpohje onkin liian takana työntämässä takaosaa ulos. Muista taas että käännät etuosan ja jätä takaosan uralle.

Tässä hyvä video, jossa Emile Faurie (Suomen ex-maajoukkuevalmentaja) näyttää ja kertoo avotaivutuksen (shoulder-in): <https://www.youtube.com/watch?v=t-P6SEF9SAA>

JÄYKÄSTÄ JOUSTAVAMMAKSI

Helsinkiläinen Sari ratsastaa kahdesti viikossa. Nyt hän on löytänyt aivan uutta ratsastukseensa ja syyn hän paljastaa tässä.

Kuten moni jo tietää, minulla on Portugalissa kasvamassa nuori hevonen. Hevoseni on oikein hyväkuntoinen ja lihakset sen kun voimistuvat. Siinä on tullut vähän peiliin katsomisen paikka eli mitä minä teen oman kuntoni parantamiseksi. Minun on tunnustettava, että aika paljon keksin aina tekosyitä, miksi ei nyt oikein huvita/ jaksa/ ehdi lähteä kuntosalille. Kuntoiluinnostukset myös tuppaavat lopahtamaan aika helposti.



Kuva. Kuvakaappaus videosta, jossa Nicola näyttää mallia keskivartaloharjoituksesta.

Tänä syksynä löysin kuitenkin itselleni sopivan kuntoilu muodon eli kouluratsastajalle suunnatun nettikurssin. Dressage Rider Training (kouluratsastajan kunto-ohjelma) nettikurssi on maksullinen (179€), mutta maksullisuus toimii myös mukavasti motivaattorina. Enpä niin helposti vaan luovuta.

Kurssin ostanut voi ladata kaikki videot tietokoneelleen, joten ohjelman voi vaikka aloittaa alusta, kun on päässyt loppuun.

Kaksitoista viikkoa kestävä kunto-ohjelman on tehnyt Australialainen kouluratsastaja Nicola Smith. Joka viikko sähköpostiin tulee linkki seuraavan viikon treeneihin. Kestoltaan 20 minuutin treenejä on viikoittain kolme, joista yksi keskittyy keskivartalon vahvistamiseen, toinen liikkuvuuden (joogaa) lisäämiseen ja kolmas on voimaharjoittelua. Näiden lisäksi Nicola antaa myös kotitehtäviä, jotka liittyvät venyttelyyn ja lihashuoltoon. Huomaan, että välillä, kun ei oikein



Kuva: Sari ja Imponente syyskuun alussa

jaksaisi pinnistää viimeistä hikipisaraa irti itsestään, niin Nicolan viittaukset siihen, miten juuri tämä harjoitus vaikuttaa ratsastukseen, pistävät ponnistelemaan loppuun saakka.

Syyskuun lopulla olin harjoitellut viisi viikkoa tämän kunto-ohjelman avulla. Omaksi hämmästyksekseni jo näin lyhyessä ajassa muutokset näkyvät ratsastuksessani. Minulla on ollut jo ennestään hyvät keskivartalonlihaksen, mutta jäykkyys on ollut ongelma. Juuri tässä asiassa muutos on ollut suurinta. Viidennen viikon alkaessa piti jo pidentää jalustinhihnoja 1-2 reiällä. Syy tähän on se, että istun syvemmällä satulassa ja lonkan koukistajat ovat venyneet. Jukkakin on tunneilla nähnyt selvästi, että istuntani on merkittävästi parantunut. Istun suuremmassa ja lonkka on oiennut. Olen siis syystäkin tosi innoissani ja jatkan treenejä. Voin tallentaa kurssin videot tietokoneelleni, joten tästä kurssista on iloa pitkäksi aikaa.

Hevoset, etenkin omani Portugalissa, ja ratsastus ovat intohimoni ja ei ole huono juttu, että se innostaa ja motivoi nostattamaan myös omaa kuntoani. Seuraavalla kerralla odotan, että jalkani kurottaa jo paljon pidemmälle ja lonkka on enemmän auki. Olen siis osoittanut itselleni, että jäykästäkin tulee joustavampi, kun vaan alkaa harjoitella. T: Sari

Linkki sivustoon <http://dressageridertraining.com>

De la Nicorette eli Niksulle I-palkinto huippupistein FWB-kantakirjaan

Käytimme Niksua Suomen Hippoksen näyttelyssä kantakirjattavana. Niksuhän on loistanut 1-3 vuotiaana kasvattajapäivillä voittaen I-palkinnon joka kerta. Mutta nyt se on jo 5-vuotias ja tuomarit on aina eri henkilöitä, joten kyllä vähän kuitenkin jännitti mitä siitä sanotaan. Pelko oli turhaa. Tamma palkittiin huippupistein 41,5 ja on nyt siis I-palkinnon kantakirjatamma. *(Käynti 9, ravi 8,5 ja laukka 8,5, tyyppi 9, pää ja kaula sekä runko 8, jalat ja liikkeiden säännöllisyys 7)*

Kantakirjauksessa hevonen esitetään ensin maasta rakenearvostelua varten. Samoin taluttaen esitetään ja arvioidaan käynti ja ravi (Niksulla on aika iso ravi, joten meikäläinen saa pinkoa niin kovaa kuin kintuista lähtee). Lisäksi hevonen esitetään ratsain ratsastuskokeessa.



Kuva: Niksu kuuntelemassa tuomarin arvostelua

Näyttelssä se samalla sai rennon kilpailuharjoituksen. Sen kanssa kun ei oikein ehditty tänä kesänä kilpailemaan. Niksu näytti kuitenkin todellisen kilpailuhevosien luonnetta. Se seisoj verkassa rauhassa kun oli aika odotella miltei nukkuen, vaikka ympärillä tapahtui koko ajan. Ja kun tuli vuoro ratsastaa tai esittää liikkeitä, se oli heti hereillä ja todella reaktiivinen. Nyt sen kanssa on vain harjoiteltava kovasti koko talvi, jotta ensi vuonna ollaan valmiita.

Mikä on kantakirja

Hevosjalostuksen tarkoituksena on parantaa hevosten perinnöllistä laatua. Tavoitteena ovat käyttötarkoitukseensa hyvin sopivat, suorituskyykyiset ja terveet hevoset.

Kantakirja on jalostukseen hyväksytytjen hevosten rekisteri. Kantakirjatiedostoon kootaan oriista ja tammoista monipuolista tietoa kasvattajia varten kuten tiedot hevosten polveutumisesta, suorituskyyvystä, rakenteesta ja liikkeistä. Suomalainen lämminverinen ratsuhevonen FWB (Finnish Warmblood) on kotimainen kantakirja. Tunnetuimpia kantakirjoja ovat vanhat Saksalaiset kuten Hannover-kantakirja. Kantakirja ei siis ole hevosrotu. Ne ovat jokainen määritelleet omat jalostustavoitteensa.

Nykyään samat menestysoriit vaikuttavat monessa kantakirjassa, joten erot kantakirjojen välillä ovat pienentyneet ainakin perimän osalta.

Ratsastajamme retkeilevät

Syksyn tullen on ratsastajiemme menojaalkaa vipattanut. Ja matkailuun liittyy tietysti ratsastus.

Sari on viettänyt aikaa oman hevosensa luona Portugalissa.

Mutta myös **Tanja** eksyi samaan paikkaan kokeilemaan Lusitanoilla ratsastusta.

-Ensimmäistä kertaa ratsastin oriilla ja uusi kokemus oli myös kanki-suitsien käyttö, kertoi Tanja. Ruoka oli ollut todella hyvää ja lämpötila sellaiset +36C.



Erkki kävi Unkarissa tosi miesten ratsastusretkellä, jossa äijät painaa menemään hevosten selässä pitkin vuoria ja metsiä. Tällä kertaa vesisade oli valunut retkeläisten niskaan päiväkausia. Ja jokainen joka on ratsastanut litimärkänä pitempään, tietää että siinä alkaa vaatteet hiertämään. Niinpä Erkkikin joutui kotimaassa käymään paikkauttamassa itseään ihan lääkäriissä asti. Mutta reissu oli vedetty loppuun asti.



Islannin jylhiin maisemiin taas tutustuivat **Markus** ja **Nellie** issikoiden selästä käsin. Samalla tulivat tutuksi mm kuumat lähteet (kuivissa Markus ja Nellie).

Perrier-talli

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jukka'.

Jukka