

# NEWSLETTER

tammikuu 2019

Uusi vuosi on jo päässyt hyvin vauhtiin. Tietokoneeni hajosi ja takuuhuolloilta kesti kaksi kuukautta todeta ettei sitä saada kuntoon ja sain uuden. Tosin piti laittaa 100 rahaa lisää kun vastaavia ei enää ollut. Niinpä tällä tallin tiedotusrintamalla on ollut aika hiljaista, kun kymmensormijärjestelmäni ei oikein sovi meidän padin näyttöön. Koneen mukana meni myös tietysti liki valmis Joulukuun newsletteri ja paljon kuvia. No pian uusia saa aina tehtyä.

## Vuoden 2018 ratsastajatittelit

Ja jälleen on aika nimetä leikkimieliset tittelinhaltijat kuluneelta vuodelta.

### Vuoden ratsastajatitteli

Viime vuonna senioritittelin napannut Tanja Andersson saa tänä vuonna halutuin Vuoden Ratsastaja-tittelin. Tanja paitsi että ratsastaa kahdesti viikossa, Lisäksi hän on muutenkin aktiivinen harrastaja: seuraa muiden tunteja, puhdistaa hevosten varusteita, auttelee tallin hommissa ja lukee alan julkaisuja oppiakseen lisää. Tanja on kehittynyt ratsastuksessa vuodessa melkoisesti. Nykyään alkaa joka hepo kulkea kauniisti peräänannossa hänen kanssaan.



Kuva: Tanja-Reino ja Milja-Thielo

### Vuoden seniori

Kun aloittaa aikuisena ja miehenä ratsastuksen nollasta. Se ei ole se kaikkein helpoin juttu tehdä. Sitkeästi Markus Tallsten on kuitenkin jaksanut treenata ja vähitellen alkaa istuntaan löytyä sitä rentoutta joka lapsena aloittaessa tulee luonnostaan, mutta aikuisilla on työn ja tuskan takana.

### Vuoden juniori

Junnuista vaikean valinnan jälkeen titteli osui Milja Liakkaan. Hän on todella positiivisella asenteella varustettu nuori neiti ja erittäin paneutunut kaikkeen hevosiin ja ratsastukseen liittyvään. Milja seuraa muiden tunteja sekä valmennuksia ja myös harrastaa keppareita, jossa lajissa on myös esiintynyt.

## Vuoden paras istunta



Kaikki juniorimme istuvat hyvin, mutta 10-vuotias Ninni Pulkkinen on saanut syntymälahjana armoitetun hienon istunnan Hänellä on luontainen kyky istua aivan oikein, täydellisessä asennossa harmoniassa hevosen liikkeiden kanssa. Keskellä liikettä ja tasaisella tuntumalla. Se on niin helpon näköistä että kateellisena voi vain katsoa.

## Istuntamme on apu joka vaikuttaa kaiken aikaa

Painomme selässä hevonen tuntee koko ajan. Niinpä ei ole yhdentekevää kuinka siellä istumme. lalkeiskurssilta alkaen kukapa ei olisi kuullut ratsastuksenopettajaltaan komentoja; "istu suorassa, kantapäät alas!" jne. Hyvällä ratsastajilla on ns **Independent seat** eli hän istuu täydellisessä tasapainossa mukautuen hevosen liikkeessä, kykenee käyttämään eri apujaan ja lihaksiaan riippumatta ja vaikuttamatta muihin.

Ratsastusvalmennuksessa korostetaan paljon ja käytetään aikaa hevosen suoruuteen. Mutta kuinka usein itseasiassa korjataan silloin seurausta eikä syytä. Aiheutatko itse hevosesi vinouden tai estät sen liikkeitä?

Tässä yleisimpiä istuntavirheitä, tunnistatko omasi?

### Kiertynyt lantio

Tässä toinen lonkankärkesi tai istuinluusi on edempänä kuin toinen. Tällöin käytännössä annat hevosellesi koko ajan pyyntöä kääntyä. Toisaalta silloin hevonen taipuu helposti toiseen suuntaan mutta taas toiseen suuntaan ei oikein taivu vaan

nojaa sisäolkaansa ja ratsastajasta tuntuu että se on kova sisäohjasta.

### **Vino lantio**

Tällöin paino on enemmän toisella istuinluulla. Tämä epätasainen painonjakauma on hevoselle epämukava ja hämminkiä aiheuttava. Tässä myös ratsastajan toinen kylki usein menee ruttuun ja toinen venyy kun ratsastaja yrittää pysyä suorassa valuvan painopisteensä kanssa.

### **Painopiste ei keskellä**

Jotkut ratsastajat eivät painopisteen keskus ei ole aivan hevosen painopisteen yläpuolella vaan istuvat hieman joko sen vasemmalla tai oikealla puolella. Tämä asento voi kehittyä, jos on väärä tunne siitä mikä on suora. Se voi olla seurausta siitä että useimmat hevoset ovat vinoja toiseen suuntaan. Ja esimerkiksi hevonen joka on hivenen kiero oikealle painaa ratsastajaa vasemmalle.

### **Eteenpäin kallistunut lantio ja notko selkä**

Selän ollessa notkossa, ovat selän lihakset lyhyinä ja tiukkoina. Tämä taas estää liikkeeseen mukautumista ja syvien lihasten toimintaa, jotka ovat tarpeen keskivartalon hallinnassa. Jos istuisit pallon päällä ja kallistaisit lantiot eteenpäin, pallo pyörähtäisi taaksepäin. Näinpä tällainen istunta on myös jarruttava ja painaa myös hevosen selkää notkoon, kun se haluttaisiin ylös pyöreäksi.

### **Taaksepäin kallistunut lantio, pyöreät hartiat**

Kun selkäsi ja hartiasi ovat pyöreänä, ovat pinnalliset vatsalihakset lyhyinä ja selkälihakset pitkinä. Tässäkin tärkeiden syvien lihasten toiminta on blokattu.

Jos istuisit näin pallon päällä se vierähtäisi eteenpäin. Niinpä istuntasi painaa hevosta eteenpäin ja se tulee etupainoiksi ja nojautuu ohjiin. Toisaalta se voi myös hidastaa hevosta, koska ratsastajan painopiste on hevosen painopisteen takana, ja hevosen on tavallaan kiskottava ratsastajaa perässään.

Monia istuntavirheitä on mahdotonta korjata hevosen selässä.

Lapsilla on vielä taipumus luonnollisesti hakeutua oikeaan asentoon. Mutta meillä vanhemmilla on päässyt kehittymään erilaisia virheasentoja jo maassa. Tosin myös lapset ovat nykyään entistä huonoryhtisempiä ja jäykempiä kun liikunnan korvaa kännykkään tuijottaminen.

Ratsastaminen edellyttää suurta joustavuutta ja lihasten sekä kehon hallintaa mutta on samalla varsin staattista. Siksi ratsastajien olisi hyvä harrastaa lisäksi jotain joka huolttaa kehoamme.

Lähteet; Dressagepro/Conny Loonstra

---

### **Tulevia tapahtumia**

Keväällä jatkuvat **kouluvalmennukset** Susanna Hyypiän pitäminä. Maaliskuulle on suunniteltu ensimmäistä, silloin voisi kuvitella säiden olevan jo keväisempiä.

#### **Estekurssi alkajille**

Kiinnostaako esteratsastus. Nyt on mahdollisuus päästä hyppäämään, pidämme 3 h perehdytyskurssin puomeilla ja kavaleteilla. Se pidetään helmikuun kolmena lauantaina. Halukkaat kyselkää Jukalta.

#### **Harjoitus koulukilpailut** kauden päätteeksi.

Perinteisesti kausi päätetään harjoituskisoihin, joissa pääsee testaamaan opittuja taitoja ja vähän kokemaan kisajännitystä.

**WE-harjoituskisat** kesällä. Suunnitelmissa on pitää harjoituskisat Työratsastuksessa eli Working Equitationissa. Kevään mittaan harjoittelemme vähitellen paitsi koulukisoihin, niin myös WE-tehtäviä.

---

### **Syyskauden putoustilastoja**

Näin tammikuussa on ollut tapana myös katsastaa kuinka hyvin tai huonosti on selässä pysytty. Syyskaudella alas ropsahdettiin kolmasti, joka on varsin vähän. Vuonna 2017 syyskaudella tulos oli 4 putoamista. Tilaston huippu oli vuonna 2012 12 kpl, se johtui syksyllä aloittaneesta esteryhmästä jolle tuli alkuun keikahduksia. Mutta pian oppivat pysymään selässä, ja kesällä niittivätkin jo rusetteja kilpailuissa.

Isompia loukkaantumisia ei viime vuonnakaan tullut vaan kaikki selvisivät suht vähällä, yhdellä jälkeensä havaittiin pieni hiusmurtuma joka parani itsellään. Kyllä alas tuleminen aina vähän tuntuu mutta useimmiten ei lääkärin hoitoa tarvita.

---

### **Hyviä linkkejä alan julkaisuihin**

Tässä muutamia hyviä linkkejä, jos haluat seurata hevosmaailman tapahtumia ja puheenaiheita. Nämä ovat sellaisia, joita itse seuraan.

<https://www.horsemagazine.com/>

<http://www.eurodressage.com/>

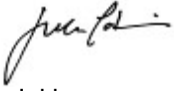
<https://www.tidningenridsport.se/>

<https://www.hippson.se/>

<https://ridenews.se/>

Näin on siis saatu kausi alkuun. Viime kesä oli kuiva ja kuuma. Tämä talvi näyttää olevan runsasluminen ja ainakin viime ajat ihan riittävän kylmä. Tätä kirjoittaessa ulkona on -27C pakkasta, Ja aamusta meni tunti tallissa sulatellessa jäätyneitä juomakuppien vesiputkia. Sitten hevoset meni ulos, ja sama homma on edessä kun ne tulevat sisälle. Tallissa kun ei ole lämmitystä ja se jäähtyy tällaisilla keleillä todella nopeasti.

Mukavaa talvea  
Perrier-talli

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jukka' with a stylized flourish at the end.

Jukka