

TEKSTI JA KUVAT: JUTTA KOIVULA

Valmentajan luona, osa 6

Marko halusi korostaa Kaijalle kevyiden apujen merkitystä. – Vaikka hevonen on sinulle suhteellisen iso, sinun täytyy päästä ratsastamaan sitä herkillä avuilla.



POHKEEN ETEEN!

Kaija Kokkola eli laulaja Kaija Koo on myös ratsastaja. Hän valmentautuu Pingo-hevosensa kanssa aktiivisesti kouluratsastuksessa. Kookas tanskalaisruuna Pingo on ollut Kaijalla kolmisen vuotta ja sen kanssa on harjoiteltu yhdessä ahkerasti. 8-vuotias ruuna on Willemoesin jälkeläinen.

Suurin ongelma minulla on se, että olen itse jarruttanut hevosta istunnalla. En ole edes huomannut, että olen puristautunut hevosen ympärille ja estänyt sitä liikkumasta samalla kun olen kuitenkin pyytänyt sitä eteenpäin, Kaija kertoo.

- Pingolla on aika isot liikkeet.
- Nyt harjoittelemme säättämään energiaa, niin että liekki syttyi muttei sammunut saman tien, sanoo Marko Björs, joka auttaa ratsukkoa uralla eteenpäin.
- Hevonen jää helposti pohkeeksi taakse eli se ei reagoi pohkeeseen. Se pitää herkistää toimimaan pienemmillä avuilla.
- Ratsastuksen ei pidä olla voimalaji. Apujen käytössä kyse on oikeasta ajoituksesta ja tunteesta, ei määräästä.
- Samalla kun parannamme Pingin herkkyyttä pohkeelle, haluamme myös saada sen notkeamaksi.

Marko laittoi Kaijan ratsastamaan alkuun kevyttä ravia, jotta hevonen vertyisi ja notkistuisi. Jo tässä vaiheessa hevosen tuli vastata nopeasti apuihin eikä jäädä miettimään, reagoidako pohkeeseen vai ei.

- Älä kuitenkaan kiihdytä tahtia. Hevosen tulee säilyttää tahtinsa eli askellajin rytmi. Se ei saa juosta

kovaa ja joutua pois tasapainosta. Jos hevonen "juoksee" ravissa, siitä tulee etupainoinen, mikä saa aikaan jarruttamista ja ollaan taas lähtötilanteessa. Ajattele että hevonen pyrkii tahdissa eteenpäin niin että etujalat ehtivät takajalkojen edestä pois.

- Hevosen on lähdeävä pohkeesta eteen. Kun se reagoi, ratsastaja hellittää avulla välittömästi. Se on hevoselle sama kuin kiitos.
- Laiskan hevosen kanssa jää helposti hätistämään avuilla ja toistamaan niitä, vaikka hevonen on jo reagoinut. Hevosella ei ole mitään syytä totella ratsastajaa, jos tämä ei palkitse sitä oikeasta reaktiosta.

Marko korjasi myös Kaijan istuntaa.

- Kun käytät jalkaa, älä nosta koko jalkaa ylös, jolloin se helposti puristautuu. Käytä pohjetta siinä paikassa missä se on.

Seuraavaksi Kaija siirtyi ratsastamaan hevosta laukassa. Tässä Marko muistutti ulko-ohjan tärkeistä.

- Älä jää ratsastamaan vain sisäohjalla. Silloin hevonen ei oikein etene eikä laukka kannu. Laukassa ei pidä ratsastaa hevosta liian voimakkaassa asetuksessa. Silloin



Aluksi Pingo liikkui laukassa löysästi, pohkeen takana. Siirtymisten avulla se saatiin reagoimaan jalkaan paremmin, jolloin se myös oli helpompi saada kulkemaan tasapainossa.



Tässä hevonen laukkaa paremmin pohkeen edessä ja Kaija pystyy jo vähän taivuttamaan sitä päätyympyrällä sisäpohkeen ympäri.

”Ohjasta ei
pidä vetää
taaksepäin.”

hevonen helposti valahtaa etupainoiseksi ja putoaa alas raville.

Marko pyysi Kaijaa tekemään eri kokoisia pääty-ympyröitä laukassa.

- Ole tarkkana, ettet vedä taakse kääntävästä ohjasta. Käytä johtavaa ohjaa kääntäessäsi ja hellitä heti kun hevonen reagoi apuun. Silloin hevonen oppii kääntymään paljon herkemällä avulla eikä käännös syö liikaa energiaa liikkeestä.

- Ohjasta ei pidä vetää taaksepäin, mutta tuntuman hevosen suuhun pitää pysyä elävänä ja joustavana koko ajan.

- Johtavaa ohjaa käyttäessäsi vie käsi sivulle ja hevosen suuta kohden, muista että sormet voivat liikkua kuin pianonsoittajalla. Mikään kohta ratsastajan kädestä ei saa olla jäykkä eikä lukossa.

- Kun käytät johtavaa ohjaa, hevonen ei saa lyhentyä niskastaan, Marko painotti.

- Muista käyttää myös irrottavia ohjasotteita silloin kun niitä tarvitaan. Hevonen ei saa maata ohjan päällä, vaan sen täytyy kantaa oma painonsa omilla jaloillaan.

Peruutuksella jalat alle

Kaija haki seuraavaksi otetta hevosen takajaloista peruutusten avulla. Hän teki toistuvia siirtymisiä ravista pysähdykseen ja parin peruutusaskelen kautta takaisin raviin.

- Sinun täytyy pystyä vaikuttamaan jokaiseen hevosen neljästä jalasta, muistutti Marko.

- Ole tarkka että oma tasapainosi säilyy siirtymisissä vakaana, ettet heilahda eteen ja taakse satulassa.

Jarru ja kaasuu

Seuraavaksi Kaija ratsasti ympyrällä laukassa temponvaihteluja. Hän pidensi ja lyhensi laukka-askelta säilyttäen koko ajan aktiivisen poljennan.

- Varo, ettei hevosen ulkolapa karkaa ulos, kun pidennät askelta, Marko muistutti.

- Vaikka pidät pienen asetuksen sisäänpäin, säilytä kuitenkin joustava ulko-ohjan tuntuma niin että pystyt rajaamaan hevosen ulkokyljen tuntuman avulla.

Seuraavaksi Kaija sai kokeilla pientä asetusta laukasta pois päin.



Kaija otti kunnan tuntuman ulko-ohjalla laukassa, ...



... jolloin hevonen otti takajalat paremmin alleen ja näytti selvästi lyhyemmältä.



Kaija työskenteli pääty-ympyrällä laukan askelpituuden kanssa. Hevonen terävöityi, kun harjoiteltiin laukan pidentämistä ja lyhentämistä.



Kun Kaija harjoitteli siirtymisiä ravin ja käynnin välillä, hän sai ohjeet pitää käyntiaskeleet lyhyinä. Siinä tarvitaan herkkää tuntumaa, ettei hevonen ala painautua ohjaa vasten tai menetä käynnin puhdasta rytmiä.

Tällä tavoin hän sai paremmin aktivoitua hevosen takajalat, jolloin hevonen lyheni rungostaan selvästi.

- Nyt sait takajalat kunnolla alle, Marko kehui.

Kun tämä onnistui laukassa molempiin suuntiin, Kaija jatkoi pidennys- ja lyhennysharjoitusta ravissa.

- Pidä sama tuntuma ulko-ohjalla kuin äsken kun asetit hevosta laukasta pois päin, Marko kehotti.

Joillakin kerroilla Pingo reagoi vähän turhan laiskasti pohkeeseen. Marko pyysi Kaijaa vahvistamaan apua raipalla.

- Jos hevonen lähtee eteenpäin, annat sen sitten lähteä, vaikka se laukkaisikin. Pääasia on että saat sen reagoimaan eteenpäin. Sen jälkeen voit palata herkkään ja kevyeen apuun ja hevonen reagoi siihen. Täytyy aina muistaa, mitä on tekemässä. Jos haluaa herkistää hevosen avuille, ei pidä rankaista sitä silloin kun se reagoi "liikaa" eli enemmän kuin ratsastaja odotti.

Melkein käyntiin

Seuraavaksi Kaija kokeili lyhentää raviaskelaita ääri rajoille asti.

- Siirrä Pingo melkein käyntiin, mutta juuri ennen kuin se siirtyisi käyntiin, pyydätkin takaisin raviin. Tässä on tärkeää, että hevonen pysyy rentona ja kantaa itsensä, Marko painotti.

Sen jälkeen harjoiteltiin siirtymisiä käynnin ja ravin välillä.

- Ennen kuin siirryt raviin, lyhennä käyntiaskeleita rytmissä. Ajattele sitten, että siirret hevosen takajalat raviin, älä hätistä etujalkoja alta pois. Näin hevonen kan-

taa itsensä läpi siirtymisen. Hevosen tulee ponnistaa ylöspäin raviin, ei kaatua eteenpäin.

Istuntaa rennommaksi

Kaija on työskennellyt paljon saadaakseen istuntansa rennommaksi ja tehokkaammaksi. Edelleen hän pitää ongelmana reisien ja pohkeiden jännittymistä ja pientä etunojaa.

- Muista pitää varpaat rentoina ja levällään saappaissa. Älä pinnistä varpaita kippuralle, se nimittäin saa koko jalan jännittymään. Liikuttele varpaitasi aika ajoin, jotta tunnet että ne ovat varmasti rennot, Marko neuvoi.

Käsivarret täytyy myös pitää rentoina niin että tuntuma hevosen suuhun voi olla pehmeä. Sormien tulee olla rennot ja toimivat.

Istunnan korjaamisen jälkeen palattiin taas siirtymisiin. Nyt ohjelmassa oli laukannosto suoraan käynnistä. Ensimmäisellä kerralla Pingo siirtyi pitkän ravin kautta laukkaan. Kun Kaija keskittyi paremmin ja käytti apuja hallitusti, hevonen nosti laukan kuuliaisesti silloin kun pitikin.

- Nyt tuntuu hyvältä, hevonen on paljon kevyempi kuin ennen ja voin keskittyä oman istuntani hallintaan, Kaija kuvailee.

- On muuten aika jännä asia, että harjoitusravissa tarvitaan ihan samoja syviä vatsalihaksia kuin laulamissakin. Voin melkein sanoa, että ratsastaminen on auttanut minua kehittymään myös laulajana, Kaija sanoo. ♦

”Ei pidä rangaista hevosta vaikka se reagoisi ”liikaa” eli enemmän kuin ratsastaja odotti.”



Kaijan varusteet: Helsingin Ratsutarvike Oy.

Kun haluat käyttää irrottavaa ohjasotetta, vie käsi sivulle ja suuta kohden, älä vedä siitä taakse, Marko muistutti. Hevonen ei saa lyhentyä niskastaan!