

Perusasiat arvossaan, pehmeää ratsastusta

Malin Baryard valmensi suomalaisia

Ruotsalainen ratsastuksen megatähti Malin Baryard vieraili tammikuun puolivälissä Helsingissä. Ruskeasuolla järjestettiin valmennusklinikka, jossa oli neljä eritasoisten esteratsukoiden ryhmää.

Malin ei ole varsinainen valmentaja, mutta hänellä oli yllättävän hyvä ulosanti ja erittäin tarkka virhesilmä. Jokaisen ratsukon kohdalta löytyi nopeasti jokin sellainen asia, jota parantamalla saatiin hevonen liikkumaan paremmin ja tekemään tehtävät rennommin. Valmentajan täytyy toimia nopeasti, jos aikoo reilun tunnin aikana saada käsityksen kuuden ventovieraan ratsukon tasosta ja ongelmista, mutta Malinilta tämä asia näytti sujuvan helposti.

Vaihtelevat ryhmät

Ensimmäinen ryhmä koostui nuorista hevosista ja kokemattomista ratsukoista, mutta ryhmä oli sangen epätasainen. Mukana oli 130-luokkien hyppääjä sekä juuri viisi vuotta täyttänyt pari pikkukisaa käynyt hevonen. Tästäkin tilanteesta selvittiin hyvin muokkaamalla tehtävistä eri tasoisille hevosille sopivat.

Hevosia verryteltiin ensin ravissa ja laukassa. Aluksi tehtiin avo- ja sulkutaivutuksia sekä temponvaihteluita.

Scnanhorses järjestämän valmennusklinikan väliajalla Malin oli kutsuvieraiden ja lehdistön tavattavissa Ruskeasuon kahvilassa. Hän ei saanut juurikaan hengähtää ryhmien väliaikana, kun monet halusivat kysellä hänen kuulumisiaan. Ratsastajatähti ei kuitenkaan pistä pahakse keskipisteenä olemista.



Malin Baryard

Syntynyt 10.4.1975, asuu Norrköpingissä Ruotsissa

Parhaat hevoset:

- H&M Butterfly Flip (ruunikko tamma, synt. -91 Ruotsissa, i. Robin Z, ei. Moderne)
- Royal Son Z (ruunikko ruuna, synt. -92 Tanskassa, i. Royal Z, ei. Atlantic)
- H&M Tamina (ruunikko tamma, synt. -93 Suomessa, kasv. Cecilia Rydbeck, i. Ramiro Z, ei. Hertigen)

Malin aloitti ratsastamisen 6-vuotiaana ratsastuskoulussa ja sai 9-vuotiaana ensimmäisen oman poninsa. 14-vuotiaana hän voitti Ruotsin mestaruuden poneilla ja 15-vuotiaana ponien EM-kultaa.

Hän on työskennellyt kaksi vuotta Englannissa John Whitakerin tallissa ennen kuin perusti oman kilpatallin kotitalalleen.

Malinin kansainvälinen läpimurto tapahtui vuonna 1996, jolloin hän oli maailmancupin finaalin seitsemäs hevosella Corrmint. Samana vuonna hän osallistui myös ensimmäisiin olympialaisiinsa. Hän on tähän mennessä osallistunut kolmiin olympialaisiin, joista Ateenassa saavutti joukkuepronssia (tai todennäköisimmin hopeaa, kunhan doping-sotkut selvitetään loppuun asti). MM-kilpailuissa 2002 Malin oli mukana Ruotsin hopeaa voittaneessa joukkueessa ja vuonna 2001 hän oli mukana EM-hopeajoukkueessa. Hän oli vuonna 2003 maailmancupin finaalin kolmas ja 2004 finaalin kuudes.

- Pitäkää hevoset koko ajan töissä, Malin painotti.

- On tärkeää vaihdella koko ajan tehtävää. Laukassakin voi ratsastaa pidempiä ja lyhyempiä askeleita, voltteja, suoristuksia, taivutuksia ja sitä mukaa kun asiat onnistuvat, lisää harjoitusten vaikeusastetta.

- Tärkeintä on kuitenkin se, että ratsastaja pystyy lyhentämään ja pidentämään laukka-askelta helposti ja nopeasti.

- Hevosen täytyy koko ajan muistaa, kuka on pomo. Jos se tajuaa olevansa ihmistä vahvempi, me ratsastajat olemme pulassa, Malin muistutti.

- Jotta voisi ratsastaa kevyellä tyylillä, hevosen pitää olla äärimmäisen tottelevainen, Malin painotti.

- Keveys ei ole sitä, ettei vaikuta hevoseen vaan sitä, että hevonen kuuntelee pieniä apuja.

Pikku hiljaa vaikeutta

Hyppääminen aloitettiin aivan yksinkertaisista tehtävistä. Hevosten tuli siirtyä esteen jälkeen laukasta raviin, ylittää ravipuomit ja nostaa sen jälkeen uudestaan laukka ja hypätä vielä yksi pieni este. Hevoset työskenneltiin pehmeiksi ja vastaanottavaisiksi, ne eivät saaneet missään vaiheessa rynnätä esteelle. Kuitenkin Malin painotti koko ajan hyvän rytmien merkitystä. Kun hevonen suoritti tehtävät rauhallisessa tempossa, sai ratsastaja aina ohjeen tehdä seuraavalla kerralla tehtävä eri tavalla, esimerkiksi jättää yhden laukka-askeleen jokaisesta välistä pois.

- Monipuolisuus ja vaihtelu ovat

harjoittelussa tärkeitä, Malin painotti.

- Harjoituksilla on aina oltava tarkoituksena se, että ratsukko tulee entistä paremmaksi. Ei kannata tehdä samaa tehtävää uudestaan samalla tavalla, jos se jo onnistuu, vaan pitää joko nostaa vaatimustasoa tai vaihtaa tehtävää.

- Monesti hyppäämisestä tehdään liian iso juttu. Ensin ratsastetaan kouluverryttelyä puolitehoisesti ja sitten



Catarina Ehrnrooth ja Omora osallistuvat ryhmään, jossa tehtiin esteharjoituksia tasolla 110-120 cm. Omora suoritti tehtävät kuuliaisesti ja tarkasti.



Karin Steniuksen Cosmic on näyttävä ja paljon kapasiteettia omaava ratsu. Malin halusi sen toimivan vielä vähän kuuliaisemmin myös hyvässä estetempossa ratsastettaessa.



Malin onnistui hyvin nopeasti kartoittamaan jokaisen ratsukon vahvuudet ja heikkoudet. Kailille riitti hyviä täsmällisiä neuvoja suoritusten parantamiseksi.

yhtäkkiä hevosen tulisi toimia esteillä kuin ajatus. Mutta jos perustyötä ei ole tehty, hyppäämisestä tulee liian vaikeaa, Malin muistutti.

- Sileällä ratsastettaessa pitäisi uskaltaa koota laukkaa kunnolla ja pidentää sitä myös kunnolla, eikä tyytyä pieniin vaihteluihin. Jos nämä asiat sujuvat helposti, ratsastaja voi kilpailutilanteessakin reagoida nopeasti ja saada hevosen toimimaan vaihtelevissa tilanteissa oikein.

- Harjoituksissa kannattaa laittaa itsensä mahdollisimman monipuolisesti erilaisiin tilanteisiin.

Estemateriaaliin vaihtelua

Malin muistutti nuorten hevosten ryhmän aikana, että estemateriaalia kannattaa vaihdella usein.



Jenni Säynäjärvi ja Djobi Djoba olivat mukana illan viimeisessä ryhmässä. Jenni sai ohjeekseen pyrkiä pidentämään hevosen laukka-askelta, jotta sen olisi helpompi selvittää tehtävät.

- On hyvä ottaa alkuharjoittelusta lähtien mukaan joitakin hevosen mielestä vähän pelottavan näköisiä esteitä, jotta hevonen tottuu hyppäämään yli kaikkennäköisistä esteistä.

Muutama nuori hevonen aristeli vesimattoestettä, mutta Malin kehotti ratsastajia rentoutumaan, antamaan hevosen katsoa estettä ja hetken päästä hevoset hyppäsivät tämänkin esteen luottavaisesti ja rennosti.

Malin kehotti käyttämään paljon maalinjoja apuna nuorten hevosten esteharjoittelussa.

- Itse käytän niitä lähes aina. Ne auttavat hevosta ponnistamaan oikeasta paikasta esteelle.

Vaikeita asioita pitää harjoitella

Malin painotti koko ajan sitä, että ratsastajien tulee harjoitella niitä asioita, jotka ovat vaikeita eikä yrittää peittää ongelmia. Esimerkiksi yhden junioriratsastajan hevonen toimi upeasti, kun se lähestyi esteitä pienessä laukassa, mutta tuli vahvaksi edestä, kun tempoa lisättiin.

- Älä peitä virheitä lyhentämällä laukkaa, vaan yritä kohdata ongelma ja korjata se, kehotti Malin ratsastajaa.

- Ratsasta kunnan tempossa eteenpäin ja jos hevonen tulee vahvaksi, pysäytä se. Älä ryhdy ratsastamaan alitempossa sen takia, että he-

Mindi Korvenojan uusi ratsu Oballa on kyvykkään oloinen hyppääjä. Mindi käytti tilaisuuden hyväkseen ja kyseli vielä tunnin jälkeen tarkennuksia siihen, miten hänen kannattaisi hevosensa kanssa edetä.



vosesta saattaa muuten tulla vaikea.

- Kuumien hevosten kanssa tekee usein sen virheen, että ottaa niitä liikaa takaisin. On kuitenkin pyrittävä koko ajan siihen, että hevonen saadaan laukkaamaan hyvässä rytmissä eteenpäin kevyellä tuntumalla.

Yksilöllisiä ohjeita

Ruotsalaisvalmentaja pystyi hyvin nopeasti kartoittamaan jokaisen ratsukon vahvuudet ja heikkoudet. Häneltä löytyi myös neuvoja, joiden avulla suoritukseen löytyi heti uutta laatua. Yksi sai ohjeekseen ajatella pidempää askelta, toinen käyttää enemmän ulko-ohjaa ja kolmas keskittyä siihen, ettei laukkaa kontrolloidessaan hukkaa rytmiä.

Viimeisen ryhmän aikana päästiin myös harjoittelemaan nopeaa ratsastusta ja tiukkoja kaarteita.

Tyytyväiset ratsastajat

Ratsastajat vaikuttivat hyvin tyytyväisiltä klinikan antiin.

- Meille nämä olivat tosi hyviä harjoituksia, kertoi 16-vuotias Mindi Korvenoja, joka on siirtynyt poniratsastajasta hevosen selkään puolisen vuotta sitten.

- Sain paljon apua ja hyviä neuvoja herkälle hevoselleni.

- Tänne oli helppo tulla oppilaaksi. Ei tarvinnut jännittää, sillä Malin on tosi rento ja mukava tyyppi, Mindi kehui.

Myös katsomossa istui näkemäänsä tyytyväisiä esteratsastajia.

- Parasta tällaisessa klinikassa on aina se, että niitä seurattessa innostuu ja saa uusia ideoita omaan harjoitteluunsa, vaikka kyse onkin aina siitä samasta perusratsastuksesta, kertoi Anu Leväaho, joka ihaili Malinin virhesilmää ja yksilöllisiä neuvoja.

- Oli hienoa nähdä, että kaikki hänen tarjoamansa korjaukset toimivat niin hyvin.

Jokaisella oma tyyli

Malin ei yrittänyt pakottaa ketään ratsastajaa toisenlaiseen tyyliin. Hän on sitä mieltä, että maailman huipulakin on niin paljon erilaisilla tyyleillä ratsastavia ihmisiä, että kukaan ei voi sanoa, mikä tyyli olisi ehdottomasti paras.

- Jotkut ratsastajat ovat pitkiä, toiset pätkiä. Yksi sopii yhdelle ja toinen toiselle. Minuakin yritettiin aikanaan saamaan istuntani lähemmäs klassista. Valmentajat sanoivat, etten saa puristaa polvilla satulaa. Olen kuitenkin huomannut, että minun on pakko pitää aika vahva polvituntuma, jos aion pysyä mukana isoissa hypyissä, Malin perusteli tyyliään.

- Olen aika pieni ja kevyt ja tarvitsen lisää vakautta istuntaani.

- Aiemmin Franke Sloothaak valmensi Ruotsin maajoukkueita ja hän sanoi minulle suurin piirtein parin askeleen välein, että "Älä nojaa eteen!" Nykyisin Henk Nooren valmentaa meitä, ja hän ei edes yritä muuttaa minun omaa tyyliäni.

- Jokainen hyvä valmentaja voi auttaa ratsastajaa eteenpäin, mutta tärkeintä on vahvistaa niitä asioita, joissa ratsastaja on jo hyvä. Niiden vahvistaminen auttaa myös parantamaan heikkouksia, joita jokaisella on, Malin painotti.

Tulevaisuus avoin

Malin Baryard odottaa ensimmäistä lastaan syntyväksi maaliskuussa, ja hän on silmin nähden onnellinen ja hyvävointinen.

- Olen voinut koko raskauden ajan suorastaan hävyttömän hyvin, hän nauraa.

Malin kilpaili marraskuun loppuun asti ja voitti mm. tärkeän kansainvälisen gp-kilpailun vielä marraskuussa. Hän sai osakseen kritiikkiä siitä, että ratsasti näinkin pitkään raskauden aikana, mutta hän pitää ratkaisuaan oikeana ja itselleen sopivana.

- Palaan kilparadoille heti synnytyksen jälkeen kun olen tarpeeksi hyvässä kunnossa. En kuitenkaan aseta mitään aikarajaa, sillä eihän sitä koskaan tiedä miten asiat menevät ja millainen oma kunto on, hän muistutti.

- Raskaus on tehnyt minulle hyvää, sillä en ole kymmeneen vuoteen pitänyt kuin ehkä viikon lomaa ja viimeiset pari vuotta olen ollut lähes joka viikonloppu kilpailuissa. Nyt on jo kova polte radalle, oikein sattuu kun katselen televisiosta, kun muut kilpailevat ja minä en pääse mukaan, hän kuvailee.

- Olen suorastaan maaninen kilpailija luonteeltani. Haluan voittaa aina ja kaikkialla. Lapsena aiheutin paljon harmia vanhemmilleni. Minun piti aina voittaa kaikki korttipelitkin, muuten murjotin pitkään.

Malinin hevosia pitää kunnossa Jens Wickström, joka työskentelee hänen tallillaan ratsuttajana.

- Minulla on tällä hetkellä 14 hevosta tallissani. Yksi parhaista on Suomessa kasvatettu H&M Tamina (i. Ramiro, ei. Hertigen, kasv. Cecilia Rydbeck), joka on erinomainen aikaratsastushevonen, vaikka se onkin välillä vähän päästään vialla, Malin kuvailee hymyillen.

Malin on elävä esimerkki siitä, että pohjoismaista käsinkin voi nousta maailman huipulle. Hän asuu Norrköpingin ulkopuolella Keski-Ruotsissa ja hänellä on kotonaan 20 x 40 metrin maneesi, joten harjoitteluolosuhteita ei voi kehua huimiksi.

- Toisaalta pienestä hallista on etuakin. Kun sinne rakentaa 150-senttisen kolmoissarjan, saa ratsastaa ihan tosissaan, jotta pääsee hyvässä laukassa sisään ja ehtii kääntää ennen päätyä, hän kuvailee.

- Sitä taitoa pääsee hyödyntämään isoissa uusinnoissa jos haluaa ratsastaa voitosta.

- Kaikissa asioissa on sekä negatiiviset että positiiviset puolensa, Malin painotti. •

Fotos: Karl-Heinz Friele



Isabell Werth · Gigolo

Marcus Ehning · For Pleasure



Täydellinen harmonia ratsastajan, hevosen ja varusteiden välillä on perusta loistavalle menestykselle. Tämän takia olympiavoittajatkin vannovat Königs nahkasaappaiden nimeen, joissa kaikki on tinkimättä kohdallaan: istuvuus, laatu ja eleganssi. Königs nahkasaappaat - valmistettu Saksassa.



REITSTIEFEL IN PERFEKTION

Maahantuonti: Helsingin Ratsutarvike Oy, puh (09) 2744 780

www.helsinginratsutarvike.fi

Me palvelemme sinua ja hevostasi. Meille tyytyväinen asiakas on kunnia-asia. Aina.

www.horserider.fi

Katso kuukauden tarjoukset, kevään uutuudet, kurssit ja kilpailut. Osallistu kuukauden kilpailuun, voit voittaa ratsastuskurssin!



Kultasepänkatu 5
04250 Kerava
Puh. (09) 242 4200
avoinna ark. 10-18
la 10-15

sekä sopimuksen mukaan
www.horserider.fi

225530 - ID Design