



*Sanna Siltakorpi osallistui valmennukseen kahdella hevosella.*

Saksalainen Adam Liedermann saapui tammikuun loppupuolella Niinisaloon pitämään kahden päivän valmennuskurssia. Syntymässä on uusi yhteistyökuvio, jonka avulla halutaan nostaa kenttäratsastajia joukkueena korkeammalle kansainväliselle tasolle.

**Juuri kilpailutilanteissa olisi tärkeää, että paikalla olisi valmentaja kertomassa, miten mikäkin tehtävä ratkaistaan**

**K**aikki alkoi viime kesänä kisamatkalla Puolassa, kun tutustuimme saksalaiseen Frank Bartelsiin, kertoo Pauliina Marttila.

- Juttelimme hänen kanssaan valmennusasioista ja kun hänelle selvisi, että me tarvitsisimme lisää valmennusapua, hän kertoi tuntevansa juuri meille sopivan valmentajan. Syksyn aikana olimme yhteyksissä moneen kertaan ja loppuvuodesta kävin Wilhelmiina Rantasen kanssa Saksassa tutustumassa Adamiin ja hänen valmennustyyliinsä.

- Adam tuntui sopivalta valmentajalta meille, ja ryhdyimme ensi alkuun järjestämään kurssia tänne Niinisaloon.

- Toinenkin kurssi on suunnitteilla kevättälvelle Niinisaloon, mutta mikä parasta, Adam on luvannut auttaa meitä kilpailuissa Saksassa ja voimme ehkä pitää hänen talliaan tukikoh-tana kisareissuilla.

- Juuri kilpailutilanteissa olisi tärkeää, että paikalla olisi valmentaja kertomassa, miten mikäkin tehtävä ratkaistaan. Varsinkin silloin kun nousee hevosen kanssa korkeammalle tasolle, tarvitsisi tukea kisapaikalla, Pauliina perustelee.

- Adam on luvannut myös auttaa meitä löytämään sopivat kilpailut. Saksassa on paljon kilpailuja, mutta me ulkomaalaiset emme tietenkään tunne niiden olosuhteita niin hyvin kuin paikalliset.

UUTTA VALMENNUSYHTEISTYÖTÄ KEHITELLÄN

# LIEDERMANN

## innosti suomalaisratsastajia



*Pauliina Marttila on mukana rakentamassa valmennusjärjestelmää, joka auttaisi suomalaisratsastajia menestymään kansainvälisillä kentillä.*

*Sanna Siltakorpi ja Lucky Accord sijoituivat viime vuonna nuorten EM-kilpailuissa ja loppukaudesta vielä kolmen tähden kansainvälisissä kisoissa.*



Pitkään Saksan maajoukkuringissä mukana ollut Adam tuntee hyvin Saksan kisapaikat ja olosuhteet ja voi näin neuvoillaan auttaa ratsastajia tekemään oikeat valinnat.

Niiniasalon kurssilla olivat Pauliinan ja Wilhelmiinan lisäksi muun muassa Sanna Siltakorpi, Maija Yli-Huhtala, Laura Koivula ja Johanna Reunanen, jotka kaikki kilpailevat kenttää kansainvälisellä tasolla. Mukaan kurssille pääsi myös muutamia esteratsastajia. Kaikki saivat kahden päivän aikana tehdä töitä tosissaan.

Ensimmäisenä päivänä hevosten kanssa työskenneltiin maapuomeilla ja kavaleteilla, jotta ne saatiin pehmeiksi ja toimiviksi, toisena päivänä hypättiin jumppasarjaa ja tehtiin rataharjoituksia.

### Tasapaino ja pehmeys

Adam painotti harjoituksissa tasapainoa ja pehmeyttä. Ratsastajat joutuivat kertaamaan harjoituksia, kunnes ne sujuivat todella hyvin.

- Aika moni täällä ratsastaa turhan vahvalla kädellä, vaikka tytöt luulevatkin olevansa heikkoja, hän moitti hymyssä suin.

- Ohjista vetäminen pilaa hevosen tasapainon ja tekee hyppäämisen sille vaikeaksi, hän huomautti.

- Hevosen kaulaa ei saa lyhentää lähestymisissä, sillä sekin haittaa tasapainon säilyttämistä.

Ratsastajat saivat myös harjoitella katseen suuntaamista.

- Ei pidä jäädä katsomaan etäisyyttä liikaa, vaan katseen pitää mennä edellä. Jos hevonen etenee tasapainossa ja hyvässä rytmisessä, ei ole niin väliä, onko ponnistuspaikka ihanteellinen vai ei.

### ”Pakkohan heitä on auttaa”

Adam on ystävällinen ja helposti lähestyttävä ihminen, joka palaa innosta opettaa.

- Minä innostuin heti, kun Frank kertoi minulle suomalaisista kenttäratsastajista, jotka tarvitsevat lisäoppia.

- Ajattelin, että jos jotkut oikeasti näin kaukana pohjoisessa harrastavat tätä lajia, niin pakkohan heitä on kunnioittaa ja yrittää auttaa!

- Olen yllätynyt siitä, miten innokkaasti rat-

sastajat imevät kaiken opin, vaikka puhunkin tällaista keittiöenglantia.

- Minulla on Saksassakin paljon oppilaita, mutta ei tällaisia. Kaikki heittäytyvät täysillä mukaan ja yrittävät parhaansa.

- Asenne on erinomainen ja sen lisäksi tytöt ovat jo nyt täydellinen joukkue. Kaikki auttavat toisiaan ja yhteishenki on valtavan hyvä. Täällä on ihanan kotoisa ilmapiiri, hän kehuu.

Adam on sitä mieltä, että tällaiselle joukkueelle pitäisi helposti löytyä sponsoreita jakamaan kustannuksia.

- Me olemme Saksassa tehneet vastaavanlaisia projekteja.

### Kausi alkuun Saksassa

Kevään korvalla suomalaisratsastajat aloittavat kisakauden Saksasta, jossa kevät tulee aikaisemmin. Adamin talli sijaitsee Verdenin lähellä ja sieltä on kohtuulliset kisamatkat kansainvälisille radoille.

- Yritän löytää sellaisen tallin, jossa hevoset voisivat asua edullisesti. Tytöt voivat lentää Suomesta Saksaan kilpailemaan ja käydä kiso-

Sanna Siltakorven  
Lucky Accordilla  
ja Wilhelmiina  
Rantasen  
Cassiopella  
riitti virtaa vielä  
hyppytunnin  
jälkeenkin.



jen välissä kotona töissä, sillä halpalentoyhtiöillä on hyvät yhteydet esimerkiksi Tampereelta Bremeriin.

- Hevosten kuljettaminen edestakaisin Suomesta Keski-Eurooppaan on hyvin kallista ja kuljetuksissa on aina omat riskinsä.

- Kauden ensimmäiset kolme kilpailua ovat hyvin tärkeitä. Ne määrittävät pitkälti sen, miten loppukausi sujuu. Ensimmäiset kilpailut täytyy valita tarkasti, ettei tule huonoja kokemuksia.

Adam uskoo suomalaistyyttöihin ja miettii, että tästä yhteistyöstä saattaa vielä tulla jotakin suurta.

- Tulokset näkyvät ehkä kahden vuoden päästä, hän kuitenkin toivoo.

- En lupaa helppoa etenemistä enkä oikoteitä. Minä haluan, että ratsastus on kunnollista ja perustyöt tehdään hyvin. Harjoituksissa sekä ratsastaja että hevonen saavat tehdä parhaansa, jotta varmasti kehittyisivät. Tässä lajissa tarvitaan fyysistä ja henkistä panosta.

- En ole sellainen valmentaja, joka teettää helppoja harjoituksia, jotta pääsee kehumaan. Haluan, että sekä hevoset että ratsastajat joutuvat hikoilemaan.

Adam piti suomalaisten hevosmateriaalia riittävänä.

- Pauliina Marttilan Unimorka, Wilhelmiina Rantasen Cassiopeia ja Sanna Siltakorven Lucky Accord ovat kaikki hyvän kapasiteetin

omaavia hevosia ja oli siellä muitakin kivoja hevosia, hän kertoo.

### Tyytyväiset oppilaat

Pauliina Marttila oli tyytyväinen kahden päivän valmennusantiin.

- Adam osasi hyvin paloitella harjoitukset ja jakaa jokaiselle ratsukolle sopivat tehtävät. Hänellä oli hyvä silmä siihen, mikä on minkäkin hevosen ongelma.

Sanna Siltakorpi oli kurssilla mukana Lucky Accordilla ja sen viisivuotiaalla puolisisarella Gordeliällä.

- Kurssi oli onnistunut ja Adamilla oli hyvin toimivia ideoita. Hän lupasi vielä lähettää jokaiselle hevoselle oman valmennusohjelman kurssin jälkeen.

Sanna osallistui syyskaudella Italiassa ensimmäiseen kolmen tähden kilpailuunsa ja sijoitui heti palkinnoille. Alkukauden Sanna kuitenkin aloittaa matalalla profiililla.

- Varmaankin lähden ensin johonkin yhden tähden kisaan, hän kertoo.

- Lucky Accord on tosi varovainen hyppääjä. Sen saa paremmin käyntiin kisakaudelle kun aloittaa vähän matalammalta tasolta. Vaikka tavoitteenani on mennä kolmea tähteä, aina välillä täytyy mennä myös joku helpompi kisa, jotta hevonen pysyisi hyvällä mielellä.

Wilhelmiina Rantanen kertoi myös saaneensa paljon oppia kahden päivän aikana.

- Harjoituksissa keskityttiin istuntaan ja hevosen hallitsemiseen kehon kielellä. Täydellisiä juttuja minulle, kun olen aika lyhyt ja hevoseni ovat isoja.

- Adam antoi kaikille paljon kotitehtäviä ja esimerkiksi Lirsiä varten sain jo tarkat ohjeet laukkaintervalliharjoituksiin.

Viime vuoden Suomen mestari Maija Yli-Huhtala oli myös hyvillä mielin kurssin jälkeen.

- Adam oli tosi innostunut ja näki hevosista ja ratsastajista heti, mikä oli heikko kohta.

- Ensimmäinen kerta oli tietysti tutustumista. Hän tarkasteli missä mennään ja mitä kukin pystyy tekemään. Ei mitään ihmettelemistä, mutta tosi kivoja harjoituksia, joissa tuli vaihtokäytäntöä testattua toimivuus.

- Tunneilla kukin teki sellaisia harjoituksia, joista sai idean oman hevosen ja ratsastuksen parantamiseen. Adam perehtyi tasaisesti kaikkiin vuorollaan. Esimerkiksi meidän ryhmässämme ensimmäisenä päivänä Wilhelmiina keskittyi istuntaan, Pauliina puomitehtäviin ja minä ravin parantamiseen. Ravin parantamiseen sain hyviä vinkkejä ja ne myös toimivat!

Toisen päivän okserilinja oli hyvä harjoitus, ja aion pystyttää sellaisen kotimaneesiin kerran jos toisenkin. ♦