

Richard White valmensi Ypäjällä

Istunnan ja apujenkäytön HIENOSÄÄTÖÄ



Richard White valmensi Ypäjällä tehokkaasti ja brittiläisen kohteliaasti.

Richard White valmensi helmikuun puolivälissä Ypäjällä kaksi päivää. Oppilaina oli lähinnä Hevosopiston opettajia, ja katsomopaikat oli varattu ensisijaisesti valmentajille. Kahden päivän aikana nähtiin tarkkaa ja huolellista työskentelyä.

White keskittyi tunneilla lähinnä ratsastajien istunnan ja apujenkäytön yksityiskohtien hiomiseen.

- Se on kaiken perusta. Istunta vaikuttaa kaiken aikaa hevoseen ja apujenkäyttö on viestintää hevosen ja ratsastajan välillä. Tekniikassa ei voi koskaan tehdä kompromisseja, White muistutti.

- Jos mietitte vaikka golfia, niin ei täydellistä lyöntiä saa aikaan muuten kuin täydellisellä tekniikalla. Sama koskee ratsastusta. Kaikki kompromissit huonontavat suoritusta.

Tasapaino ja rentous

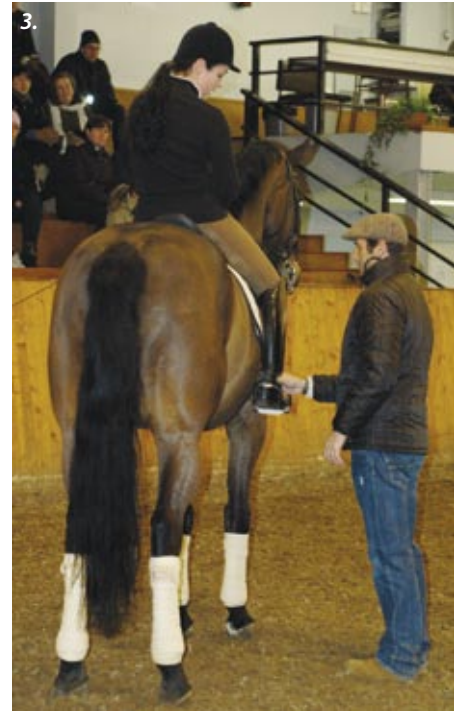
White halusi ratsastajan istuvan täydellisessä tasapainossa liikkeen mukana ilman ylimääräisiä jännityksiä.

- Kaikki tietävät, miten kirjojen mukaan kuuluu istua, mutta kun hevonen lähtee liikkeelle, se ei enää olekaan niin yksinkertaista säilyttää tasapaino. Jokainen ratsastaja joutuu kehittämään oman sovelluksensa tai tulkintansa istun-tateoriasta.

White jaksoi korjata virheitä väsymättä ja hermostumatta.

- Väärien liikeratojen korjaaminen on todella vaikeaa, hän muistutti.

- Tarvitaan ensin uskallusta muuttaa totuttuja tapoja ja sen jälkeen paljon toistoja, jotta uu-



"Ratsastajan pitää ajatella, että hän kantaa omat polvensa"

desta tavasta tulisi vahvempi kuin vanhasta ja virheellisestä.

- Täällä aikaa oli vain kaksi päivää, joten otin käsittelyyn ne asiat, jotka ensivaikutelman perusteella tuntuivat tärkeimmiltä korjata. Lauantaina emme vielä saaneet aikaan niin paljon, mutta sunnuntaiksi sekä minä että ratsastajat olivat ehtineet ajatella asioita läpi. Ratsastajat olivat rennommalla asenteella mukana ja jotkut onnistuivat parantamaan ratsastustaan todella paljon.

Kyky lukea oppilasta

Richard White kertoi pitäneensä valmentamisesta aina.

- Aloitin tuntien pidon jo hyvin nuorella iällä. Minua kiehtoo ongelmien ratkaisu ja se, miten erilaiset ihmiset kohdataan.

- Valmentaminen on kuin taulun maalaamista. On hienoa katsoa, miten valmennuksessa oleva ratsukko edistyy.

Tunnetta ja tekniikkaa

Richard Whiten valmennuksessa pisti silmään se, miten monella tavalla hän pystyi välittämään korjattavan asian. Jos ensimmäinen neuvo ei tullut täysin ymmärretyksi, häneltä löytyi monia vaihtoehtoisia tapoja sanoa sama asia.

1. "Sain apua juuri niihin asioihin, jotka ovat olleet Fabiënnen kanssa hankalia", kertoi Minna Kauppinen tyytyväisenä.

2. Kaisa Kähö ja Satu Peltomäen omistama Elmina.

3. Richard White havainnollisti ratsastajille pohkeen oikeaa paikkaa ja vaikutussuuntaa. Nina Dunder ja Otello vuorossa.

YKSILÖLLISTÄ LAATUA
SINUN HEVOSELLESI.

WProfile

RATSASTUSVARUSTEET

W-Profile -mittausvarusteissa yhdistyvät osaaminen, laadukkaat materiaalit, vuosikymmenten kokemus ja tinkimätön asenne vankkaan käsityötaitoon.



W-Profile -varusteet kertovat, että omistaja arvostaa hevostaan.

Velj. Wahlsten Oy

Jälleenmyyjät kautta maan

Lisätiedot ja hinnasto: www.veljwahlsten.com



Lassi Lehmusto ja Celine keskittyivät tasapainon löytämiseen.

- Ei pidä pelätä virheitä, virheistä oppii, hän kuvaili.

- Joskus joku virheen korjaus voi pahentaa virhettä, mutta ei sekään häiritse mitään. Sitä kautta voi saada paremman käsityksen virheen todellisesta luonteesta ja päästä kiinni sen syihin.

Hyviä vertauksia

White lähti korjaamaan useimmilla ratsastajilla istuntaa tunteen kautta. Hän halusi ratsastajan esimerkiksi ajattelevan, että paino valuu alas hartioilta selkää pitkin. Tätä kautta ratsastaja pääsi parempaan tasapainoon satulassa.

- Kun ratsastajan paino on satulassa hyvin, hän pystyy myös tuntemaan hevosen takajalkojen liikkeet.

Rosali Kivitie oli yhtä hymyä valmennuksen jälkeen:

- Minulla on aina ollut vaikeuksia istuntani kanssa, mutta näillä kahdella tunnilla sain paljon hyviä oivalluksia. Ja tulosta tuli heti: hevonen alkoi ravata paremmin kuin koskaan ennen!

- Huomasin, että istun liikettä vastaan alavatsalihakset liian rentoina. Kun sain itseni parempaan tasapainoon ja istumaan istuinluiden keskiosan päällä, hevosenkin oli paljon helpompi liikkua, ja se alkoi heti käyttää takaosaansa ja selkäänsä paremmin.

- Etukäteen minua hieman pelotti, saanko selvää brittienglannista, mutta se oli ihan turha pelko!

Kaisa Kähö oli Rosalien kanssa samoilla linjoilla.

- Sain pari tosi vahvaa ahaa-elämystä näillä tunneilla. Minulla on pitkät jalat ja niiden sijoittaminen satulaan on välillä tuntunut vaikealta. Minulla on ollut paha tapa viedä jalvoja liian taakse, mutta nyt sain täsmällisiä neuvoja siihen, miten pystyn pitämään jalat lantion alla.

- Tunneilla tehtiin tosi yksinkertaisia asioita, mutta ei se haitannut. Neuvot olivat kyllä todella hyviä.

Liikkeeseen mukautumista

Richard White korosti, että mukava ratsastus on liikettä ja liikkeen vastaanottamista. Ratsastajan ei pidä esimerkiksi jännittää jalkaa alas jalustimeen, koska se vaikeuttaa liikkeen seuraamista ja saa aikaan jännitystä.

- Ajatelkaa, että saappaan pohja on liimattu jalustimeen. Jalka saa liikkua vapaasti saappaan sisällä.

- Hevosen pitää myös antaa liikuttaa ratsastajan istuinluita ylös ja alas.

Whitella oli hyviä neuvoja niille, joiden hevoset olivat raskaita kädelle.

- Jos hevonen vetää, vie vartalosii painopiste kauemmas taakse ja jätä kädet ja pohje paikoilleen. Saat istuntaasi tukea, kun ajattelet nostavasti satulan polvitukia ylöspäin polvella. Jalkaa ei pidä viedä hevosen painopisteen taakse, silloin ratsastaja käyttää liikaa jalan takaosaa ja kannusta. Ratsastajan tulee ajatella kantavansa polvensa.

- Hevonen pitää saada pohkeen eteen ja etuosa ylös, jotta ratsastaja voi vaikuttaa istunnallaan enemmän sen takaosaan. Ajattele, että hevosten lapojen täytyy liikkua sinun edessäsi, ei allasi.

- Kun hevosta korjataan pois etupainoisesta tavasta liikkua, ratsastajan täytyy malttaa pysyä uudessa tasapainoisessa asennossaan kunnes hevonen muuttaa liikkumistapaansa. Se ei välttämättä tapahdu ihan hetkessä.

- Hevonen on vahva kädelle sen takia, että se ei kuuntele pohjetta riittävästi.

Apujen ajoitus

Richard White muistutti ratsastajia myös apujen oikeasta ajoituksesta. Kun ratsastaja käyttää apuja oikealla hetkellä, ne menevät helpommin läpi ja aiheuttavat vähemmän vastarintaa hevosessa.

- Esimerkiksi ravissa ratsastaja menee satulassa ylös ja alas. Oikea aika käyttää pohjetta on silloin kun hän on menossa alaspäin. Silloin hevosella on takajalka maassa ja se voi ponnistaa sillä vahvemmin tai pitää sen kauemmin maassa, jos ratsastaja pyytää tätä. Ilmassa olevaan jalkaan ei enää voi vaikuttaa.

White painotti kaikissa harjoituksissa tasapainon säilyttämistä. Esimerkiksi pohkeenväistössä hän oli tarkka siitä, että ratsastajat eivät työntäneet hevosen vatsaa sivulle, vaan pyysivät pohkeella sisätakajalkaa astumaan ristiin.

- Hevosen täytyy pysyä pystysuorassa tasapainossa, se ei saa liukua sivulle sen takia että ratsastaja horjuttaa sen tasapainoa.

Ratsastajat saivat harjoitella ensin askelpi-tuuden muuttamista väistössä ja sen jälkeen tehdä siirtymiä käynnin ja ravin välillä väistön sisällä.

- Monet ratsastajat keskittyvät niin paljon väistämiseen, etteivät pysty tekemään mitään muuta väistön aikana, hän perusteli harjoitusta.

- Siirtymät väistön sisällä ovat vaikeita, mutta ne myös parantavat ratsukon tasapainoa ja hevosen kuuliaisuutta.

Oppilaat haluavat lisää

Lassi Lehmusto oli mukana kolmella hevosella ja hän oli erittäin tyytyväinen viikonlopun antiin.

- Mahtavaa, että valmentaja paneutuu näin paljon istuntaan. Omaan ratsastukseen tuli isoja parannuksia, kun löysi oikean fiiliksen istuntaan ja jalan paikkaan.

- Richard White osaa perustella asiat niin että ne tulevat kunnolla selviksi ja hän on lisäksi val-tavan ystävällinen valmentaja.

Myös Anu Korppoo hehkui intoa kurssin jälkeen.

- Aivan mahtavaa. Tästä on ollut hirveästi apua omaan ratsastukseeni ja opettamiseeni.

- Lähden parin viikon päästä Annu Viitasen kanssa viikoksi Kyran luo Englantiin, joten jatkoa on onneksi tiedossa.

Anu kiteytti kurssilaisten ja katsomossa istu-neiden toiveen lyhyesti:

- Toivottavasti saadaan Richard pian tänne pitämään uutta kurssia! ♦