

*Terhi Mattila ja Johtovei tulivat hakemaan laatua siirtymisiin. Marko Björs neuvoi ajoittamaan avut hyvin kulloisenkin askellajin rytmin mukaan.*

Terhi Mattila ja suomenhevosruuna Johtovei osallistuivat valmennukseen Vihdin Dressage Centerissä. Teemaksi oli valittu siirtymiset, varsinkin alempiin askellajeihin siirtymiset, jotka Terhi koki ongelmaksi. Valmentajaksi paikalle tuli Marko Björs.



*Terhi lyhentää ja pidentää raviaskelta diagonaalilla. Hän haluaa saada hevosen odottamaan ja hyväksymään pohkeen nopeasti, jolloin hevonen kantaa itseään hyvin takajaloillaan.*

## Apujen ajoitus ja rytmitys

# Selkeyttä siirtymisiin

**A**laspäin siirtymisissä minä pidätän helposti liikaa ja siirtymästä tulee töksähtävä. Ylempään askellajiin taas helposti häitistän hevosta. Siirtymisistä tulee helposti semmoisia mahalaskuja, Terhi kuvailee ongelmaansa tunnin aluksi.

- Kuulostaa siltä, että täytyy harjoitella apujen oikeaa ajoittamista ja rytmittämistä, Marko toteaa.

Terhi on siirtymäongelmasta huolimatta menestynyt mukavasti kilparadoilla "Vertin" kanssa. Takana on startteja aluetasolla helppo A –luokissa. Kuluneen talven Vertti on ollut lähinnä Terhin kotitallissa, josta se muutti maneesitalille pari päivää ennen tämän jutun tekoa. Terhi tiesi, että hevonen on vähän jäykkä liukkailta keleillä liikkumisen jäljiltä, ja tuli ajoissa verryttelemään sen kanssa ennen tunnin alkua.

### Käynnin rytmi haettiin

Ongelmaa lähdeittiin ratkaisemaan ensin käynnissä. Terhi antoi Vertin kävellä rauhallista tahdita mahdollisimman luonnollista käyntiä.

- Apuja tulee käyttää askellajin rytmisissä, Marko muistutti.

- Istu itse hyvin rennosti ja anna lantion seurata hevosen liikettä, Marko muistutti. Käsi myötäää niin paljon kuin tarvitaan. Kun käsi myötäää enemmän, hevosen kaula saa liikkua vapaasti ja se pystyy ottamaan etujaloillaan pidempiä askeleita. Jos pidät kaulan lyhyenä, etujalan askel lyhentyä vastaavasti.

Kun Terhi rentoutti ylävartalonsa, Vertti pidensi heti ylälinjaansa ja alkoi ottaa pidempiä askeleita paremmassa rytmisissä.

Kun Vertin käynti oli tullut va-

paammaksi, oli aika alkaa vaikuttaa takajalkoihin.

- Mieti, että haluat takajalkojen marssivan tehokkaasti eteenpäin, Marko sanoi.

- Opettele tuntemaan milloin takajalka irtoaa maasta ja käytä sen puolen pohjetta juuri silloin. Käynnissä siis pohkeita käytetään vuorotellen, ei samaan aikaan.

Vertti reagoi hyvin Terhin apuihin ja seuraavaksi haluttiin vielä vähän rennompaa askelta. Tämä tehtiin ratsastamalla kiemurauraa käynnissä.

- Käännä hevonen painoavun ja johtavan ohjan avulla, älä pidätä yhtään, Marko muistutti.

- Kun hevonen venyttää askeltaan ja omaa kroppaansa, vastata silloin ollaan siinä pisteessä etä voidaan ajatella, että olisi mahdollista myös lyhentää askelta ja hevosen muotoa. Kovaa savea on paljon vaikeampi muovaila kuin pehmeää, Marko vertasi.

### Pidätteet ja pysähdykset

Kun Terhi sai Vertin kävelemään rentoa pitkää käyntiä, oli aika harjoitella käynnin lyhentämistä.

Ensin hän vain istui hieman liikkettä vastaan. Tämäkin sai Vertin kuuntelemaan ja lyhentämään.

- Ota seuraavalla kerralla mukaan myös ohja, ja ajattele että annat joka käyntiaskelelle oman pidätteen ja myötäyksen, Marko kuvaili.

- Kädellä myötäämisen lisäksi myötäää myös istunnalla, älä istu koko ajan vahvasti liikettä vastaan.

- Muuten hevonen jännittyy selästään ja tulee vahvaksi ohjalle.

Seuraavaksi Terhi ratsasti pysähdyksiä niin että hän ensin lyhensi käyntiaskeleita. Vertti pysähtyi kauniisti.

**”Kovaa savea on paljon vaikeampi muovaila kuin pehmeää.”**

Marko muistutti, että pysähdyksessä ratsastajan pohkeen tulee olla kyljen lähellä ja ohjien kevyellä tuntumalla.

- Älä jäädytä käsiäsi pysähdyksessä. Voit keskustella ohjan välityksellä hevosen kanssa liikuttamalla sormiasi kevyesti. Tuntuman tulee säilyä vaikka pidätät tai myötäät. Koko ajan tuntuma on kuitenkin liikkuva.

### Raviin kantovoimaa

Raviharjoitukset aloitettiin niin, että Terhi antoi Vertin ravata mahdollisimman luonnollisesti vaikuttamatta juurikaan istunnalla.

- Mieti tässäkin että hevosen lapojen tulee päästä liikkeelle ja yritä tuntea hevosen takajalat.

- Ratsasta uran sisäpuolella, jotta sinun on pakko suoristaa hevonen kunnolla. Se on yllättävän vaikeaa, mutta siirtymisistä tulee epämääräisiä, jos hevonen ei pysy suorana vaan luistelee sivulle epätasapainossa.

Seuraavaksi tehtiin siirtymisiä ravin ja käynnin välillä.

- Muista tehdä useita pieniä pidätteitä joka siirtymisessä. Pidä käsi eloisana. Jos yksi pidäte ei toimi, älä jää kiinni siihen, myötäää ja ota



**Hyvä tapa rentouttaa käyntiaskeleita on tehdä kaarrokia painoavun ja johtavan ohjan avulla.**

uusi pidäte. Älä kuitenkaan heitä tuntumaa kokonaan pois.

Terhi teki monia siirtymisiä ravin käyntiin ja muutaman askelleen päästä takaisin raviin. Sen jälkeen hän harjoitteli puolipidätteitä niin, että säilytti ravin, mutta lyhensi sitä ja otti takajalat aktiivisesti hevosen rungon alle.

- Kun hevonen odottaa sinua puolipidätteessä ja kuuntelee sen jälkeen eteenpäin ajavaa pohjetta, pääset vaikuttamaan sen takajalkoihin. Tällöin hevonen kantaa itsensä eikä vaan juokse eteenpäin.

- Herkistä itsesi huomaamaan, milloin hevonen vastaa pidätteeseen. Palkitse se heti silloin myötäämällä, äläkä pitkitä pidätettä. Silloin hevonen helposti reagoi liikkua ja joudut sitten tavallaan rankaisemaan sitä siitä.

### Laukkaan lisää tehoa

Vertin laukka oli talviliukkaiden jälkeen vähän voimatonta, joten ensiksi oli syytä hakea siihen kunnon rytmiä.

Kun Terhi sai hevosen laukkaamaan hyvin eteen pitkällä sivuilla, hän harjoitteli tekemään kulmat kääntämällä nopeasti.



*Vertti oli aluksi kovin jännittynyt eikä asiaa parantanut se, että Terhiäkin vähän jännitti tunnille tulo.*



*Käynnin rytmi ja askelpitus paranivat heti kun ratsastaja sai itsensä ja hevonsa rentoutumaan.*



*Terhi lyhensi käyntiaskeleita vähän kerrallaan aina pysähdykseen asti.*



## ”Siirtymisistä tulee epämääräisiä, jos hevonen ei pysy suorana.”

- Älä jarruta yhtään, käännä vaan hevosen lavat nopeasti niin saat sen astumaan takajaloillaan paremmin alle, Marko neuvoi.

- Voit auttaa hevosen sisäsuupieltä vähän ylemmäs kohottamalla sisäkättä.

- Vasta kun hevonen pystyy ottamaan takajalat hyvin alleen näis-

sä käänöksissä, laukkaa voi ajatella lyhentävänsä. Suoralla uralla laukan lyhentäminen on vaikeaa ja johtaa helposti siihen, että hevosesta tulee etupainoinen ja sitkeä. Siksi on parempi houkutella hevonen ottamaan takajalat alleen kaarteissa ilman että ratsastaja jarruttaa etenemistä. ♦



*Laukassa haettiin rytmiä ja kantavuutta. Nopeilla käänöksillä haluttiin saada Vertti astumaan takajaloillaan pitkälle rungon alle.*