

TEKSTI JA KUVAT: JUTTA KOIVULA

## Valmentajan luona, osa 22

# Etupainoisesta

Suvi Pynnönen ja Piticelle valmistautuvat kisakauteen Hyvinkäällä. Tavoitteena on osallistua kuusivuotiaiden hevosten cupiin ja muihin nuorten hevosten kansallisiin luokkiin. Suvi kaipaa neuvoja siihen, miten saisi hevosensa paremmin tasapainoon.

**P**iticelle on syntynyt Virossa, sen isä on Pittsburgh ja emänisä Muzikant ox.

- Piticelle on varsonut kerran, joten se on koulutuksellisesti vähän jäljessä ikätovereistaan. Se oli vielä viime kesänä todella matala edestä ja ryhditön. Kävimme muutamissa kilpailuissa ja useimmisten kriittikeissä esiintynyt sana olikin "etupainoinen".

- Syksyn ja talven kuluessa Piticelle on mielestäni kasvanut ja ryhdistynyt, mutta edelleen se viihtyisi mielellään tosi matalassa muodossa. Nyt sillä pitäisi kuitenkin olla jo fyysiset edellytykset kantaa itsensä paremmin, Suvi pohtii.

Marko Björs katsoi Piticellen liikkumista eri askellajeissa.

- Tamma liikkuu tahdikkaasti ja sen takaosa toimii hyvin. Jotta se kantaisi itsensä paremmin, sen täytyy saada lavat vielä paremmin liikkeelle.

- Monet ratsastajat tekevät sen virheen, että he haluavat pitää hevosen koko ajan tiukasti kontrollissa edestä. Näin sen niska ja kaula jäykistyvät ja lavat eivät pääse kunnolla liikkeelle. Silloin etujalat jäävät turhan paljon rungon alle, etuosan lihakset eivät kehity kunnolla ja hevonen voi alkaa takoa takakavioilla etukavioitaan. Tässä asennossa hevonen ei voi kulkea muuten kuin etupainoisesti.

- Takominen kertoo huonosta tasapainosta ja siitä, että etujalat eivät pääse kunnolla pois takajalkojen alta. Jos hevonen takoo, ei pidä alkaa jarruttelemaan vaan tehdä paljon siirtymiä ja huolehtia siitä, että hevonen reagoi pohkeeseen hyvin. Sen täytyy saada pitää kaulansa vähän enemmän auki, jotta lavat pääsevät isompaan liikkeeseen.

# RYHDIKKÄÄKSI

- Joskus takominen johtuu myös siitä, että hevonen ei ole tarpeeksi suora. Kaarteissaan hevonen ei yleensä tao, vaan ongelma tulee esiin kaarteiden jälkeen kun hevonen ei suoristu kunnolla.

## Siirtymisissä sen salaisuus

Suvi aloitti harjoitukset yksinkertaisilla siirtymisillä käynnistä pysähdykseen ja takaisin käyntiin. Hän tarkkaili koko ajan sitä, että hevonen pysyi pohkeen edessä eikä painautunut liikaa kuolaimiin kiinniotsassa.

- Ota hyvin lyhytkestoisia pidätteitä, jotta et tarjoa hevoselle liikaa tukea, Marko kehotti.

- Vaikka pidäte ei menisikään läpi, myötää ja tee salamannopeasti uusi pieni pidäte.

- Hevosen pitää kantaa kaulansa ja päänsä itse, ratsastajan ei pidä tehdä sitä sen puolesta. Ratsastaja auttaa näyttämällä oikean asennon, mutta hevosen tulee pysyä siinä omalla lihasvoimallaan. Jos ratsastaja alkaa väkisin nostaa hevosta korkeammaksi edestä, sen selkä ja kaula jäykistyvät ja takajalat jäävät liian taakse.

Seuraavaksi ruvettiin tekemään siirtymisiä käynnistä raviin ja takaisin. Niissäkin olennaista oli se, että hevonen koko ajan pyrkii eteenpäin ja reagoi nopeasti ratsastajan apuihin.

- Älä edes mieti sitä, missä asennossa hevosen kaula ja niska nyt ovat. Keskity vaan siihen, että takaosa toimii ja kantaa hyvin. Muoto tulee sitten itsestään, Marko vakuutti.

Kun Piticelle siirtyi nopeasti ravista käyntiin, Suvi alkoi tehdä käyntiosuudesta yhä lyhyempää. Tavoitteena oli ensin kolme askelta käyntiä ja myöhemmin vain yksi askel.

- Hevonen siirtyy nyt hyvin ja tasapainoisesti ravista käyntiin. Kun siirryt käynnistä raviin, ajattele enemmänkin nopeaa reaktiota kuin isoa ensimmäistä raviaskelta. Piticelle jää helposti vähän "leijumaan" ravissa pohkeen taakse ensimmäisten askelten aikana ja jännittää selkäänsä, Marko muistutti.

Suvi korjasi liikkeellelähtöjä ajatellen siirtymistä raviin enemmän ylös- kuin eteenpäin, ja hevonen alkoi kantaa selkäänsä paremmin siirtymisen läpi.

- Vasta kun hevonen tekee nämä siirtymiset hyvin ja kantaa itsensä, voidaan alkaa tehdä siirtymisiä askellajin sisällä, Marko muistutti.

- Sillä pitää olla hyvä tahti ja sen pitää tukeutua hyvin kuolaimiin.

- Jos puolipidätteet eivät mene hyvin läpi eli ravia lyhennettäessä hevonen alkaa nojata kädelle, siirry käyntiin ja takaisin raviin, älä jää vetämään suusta.

- Oikeassa tahdissa ratsastaminen on hyvin tärkeä asia. Jokaiselta hevoselta löytyy sille luonnostaan sopiva tahti, joka ratsastajan pitää löytää.

- Kun ratsastaa nuorta hevosta, ei pidä miettiä liikaa tätä hetkeä vaan tulevaisuutta. Jos nyt tähtää vain pikkunättiin suoritukseen, jolla voi pärjätä helpossa luokassa, saattaa rajoittaa hevosen mahdollisuuksia pysyvästi.

- Hevost kehittävät eri tahtia ja kilpailuihin lähdetessä on oltava realisti. Koko ajan on pidettävä mielessä se, että vie hevosta eteenpäin pidemmällä tähtäimellä kuin vain seuraavia kilpailuja ajatellen.

Kun pystyt tekemään nuo siirtymiset niin että tahti ja askelpituus ovat hyvät ja hevonen pysyy kevyenä edestä, voit alkaa pyytää hevoselta enemmän asetusta ja taivutusta. Jos kovin etupainoisen hevosen kanssa keskittyy paljon taivutuksiin, hevosesta tulee helposti entistä etupainoisempi.

## Laukan tärkeä suoristus

Laukassa Piticelle on ollut vähän vaikea ratsastaa. Sillä on hyvä rytmikäs laukka, mutta hevonen menee laukassa helposti vielä etupainoisemmaksi kuin muissa askellajeissa.

Suvi sai ohjeen ratsastaa hieman uran sisäpuolella.

- Tämä on hyvä harjoitus, jonka avulla voit testata, että hevonen on todellakin sinun avuilasi eikä hae tukea seinästä tai aidasta, Marko sanoi.

- Jos hevonen ei ole laukassa suora, se ei voi koskaan kantaa itseään kunnolla. Sinun pitää ajatella, että siirrät hevosen ulkolavan keskelle eteesi ja pidät ulkokyljen samalla lyhyenä. Sisäkäden pitää antaa sisäetujalalle ja sisälavalle tilaa liikkua, joten sisäohjassa on kevyempi tuntuma kuin ulko-ohjassa.

- Laukan suoristamista auttaa myös pieni asetus laukasta pois päin.

Oikaessa kierroksessa Piticelle vähän nojasi sisäohjaan.

- Tee paljon nopeita kaarteita sen kanssa. Käännä ja päästä samantien sisäohjasta, jotta hevonen hakeutuu paremmin ulko-ohjan tuelle. Heti kaarteiden jälkeen pyydä hevosta eteen

Jos ratsastaja alkaa väkisin nostaa hevosta korkeammaksi edestä, sen selkä ja kaula jäykistyvät ja takajalat jäävät liian taakse



*Alkutunnista tehtiin siirtymisiä käynnistä pysähdykseen. Suvi yritti päästä myötämään ohjasta mahdollisimman nopeasti, jotta hevonen kantaisi oman kaulansa ja päänsä eikä nojaisi liikaa kuolaimiin.*



*Tässä kuvassa näkyy, miten raviliike ei pääse kunnolla eteen- ja ylöspäin, jos ratsastaja pitää hevosen liian lyhyenä ja matalana edestä.*



*Tässä kuvassa hevonen kantaa itsensä jo melko hyvin ja myös etujalat pääsevät liikkumaan paremmin.*

**Ennen kuin ruvetaan miettimään laukan lyhentämistä, on hyvä tehdä siirtymisiä harjoituslaukasta keskilaukkaan ja takaisin**

ja suorista se, niin se oppii vähitellen kantamaan itsensä laukassa paremmin.

- Jos et saa ulkolapaa siirrettyä sisäänpäin, tee paljon nopeita käännöksiä ja kulkia. Niitä voi tehdä missä kohtaa tahansa.

- Ennen kuin ruvetaan miettimään laukan lyhentämistä, on hyvä tehdä paljon siirtymisiä normaalista harjoituslaukasta keskilaukkaan ja takaisin. Näin hevosen eteenpäinpyrkimys säilyy ja se koko ajan miettii, että kohta saa mennä vähän reippaammin.

- Kun teet siirtymisiä keskilaukasta alas harjoituslaukkaan, uskalla myöhdätä nopeasti, vaikka hevonen ei vielä edes reagoisi pidätteeseen. Jos jätät kiinni suuhun, hevonen alkaa nojata kädelle. Apujen nopeus ja oikea rytmittäminen ovat tässä tärkeimmät asiat.

### Vastalaukalla notkeutta

Suvi ratsasti myös vastalaukkaa molemmissa kierroksissa.

- Älä missään nimessä hidasta tempoa tai jäykisty itse kun tulet vastalaukkaan, säilytä sama tahti ja eteenpäinpyrkimys. Vastalaukka-kaarteissa hevonen ottaa laukan ulkotakajalan hyvin alleen ja lyhenee samalla rungostaan.

- Jos hevonen vastalaukassa tuntuu putoavan lavoilleen, se ei ole riittävän suora.

- Kun saat hevosen tuntumaan vastalaukassa tasapainoiselta ja pystyt tekemään myös tempolisäyksiä ongelmitta, on aika ajatella laukan kokoamisharjoitusten aloittamista. Sitä ennen tee paljon laukannostoja käynnistä ja siirtymisiä laukasta käyntiin.

Piticelle oli vasemmassa vastalaukassa helpompi ratsastaa ja pysyi paremmin tasapainossa.

- Tämä johtuu siitä, että sen oikea puoli on vahvempi. Hevonen ei mene "linkkuun" yhtä helposti kuin oikeassa laukassa.

Piticelle reagoi kantois hyvin vastalaukoissa ja niiden jälkeen tehdyissä siirtymisissä keskilaukkaan ja takaisin harjoituslaukkaan. Sen selkä toimi rennosti ja hevonen oli oikein tyytyväisen näköinen. Tähän oli hyvä lopettaa harjoitus.

- Kun ongelmana on se, että hevonen ei jaksakaan kantaa itseään, lopeta harjoitus ennen kuin hevonen väsähtää. Ei olisi mitään järkeä ensin ratsastaa hevonen hyvään ryhtiin ja sitten jysyttää asiaa niin kauan, että hevonen väsyisi ja olisi si taas etupainoinen. ♦



*Laukassa pieni asetus ulospäin auttaa suoristumiseen ja sitä kautta hevosen ryhtiin paranemiseen.*



*Nuorella hevosella on parasta laukata reippaasti eteenpäin. Laukkaa ei voi ryhtyä kokoamaan ennen kuin hevonen kulkee suorassa ja jaksaa kantaa itsensä.*