

Centered Riding -menetelmästä apua

Istunta suoraksi

Uudessa Valmentajan luona –sarjassa viemme eri tasoisia ratsastajia valmentajan luokse korjaamaan ongelmiaan. Sarjan ensimmäiset oppilaat ovat Sirkku Aaltonen ja suomenhevonen Ruskela Neppari, jotka hakevat korjausta ratsastajan vinouteen. Asiantuntijana on Centered Riding –kouluttaja Gunilla ”Mini” Wahlberg.



Sirkun vasen puoli on selvästi vahvempi kuin oikea ja hän seisoo mielellään vasen jalka hie- man edempänä, Mini totesi.

Sirkku ja Neppari ovat kilpailleet kouluratsastuksessa helppo B –tasolla ja Neppari on työmoraaliltaan erinomainen suomenhevonen. Sillä on hyvä ravi, mutta ongelmia on tuottanut istunnan suoruus, laukan laadun ylläpitäminen kaarteissa sekä tasaisen ohjastuntuman säilyttäminen. Sirkku on korjannut näitä ongelmia oman valmentajansa kanssa. Oma valmentaja kuitenkin totesi, että vinouden korjaamiseen tarvitaan nyt ekspertin apua. Onneksi Minin kalenterista löytyi vapaa aamupäivä.

Valmennustunti aloitettiin tällä kertaa tallin ulkopuolella ilman hevosta. Mini tutki Sirkun ryhdin.

- Usein ratsastajan vinous näkyy jo tämän seistessä paikallaan.

Sirkun kohdalla vinous ei ole kovin näkyvää, mutta Mini huomasi, että hänen vasen puolensa on vahvempi ja että hän seisoo mielellään vasen jalka edempänä. Sirkku mielellään kallistaa päätä vähän vasempaan. Pään kallistamisella hän kompensoi sitä, että vartalon keskiosa on hie- man keskilinjan oikealla puolella.

Liian heikot tukilihakset

Mini on korjannut lukemattomien ratsastajien istuntaa ja hänelle on jo kehittynyt näkemys siitä, mistä ongelmat useimmiten johtuvat.

- Yleensä naisratsastajilla on liian heikot tukilihakset selässä, kyljissä ja vatsassa. Jäykkyys ja vinous lähtevät liikkeelle tästä. Joillakin on tietysti ihan rakennevirheitä selässä, ja ne luonnollisesti vaikuttavat kokonaisuuteen.

- Vinous voi lähteä joko jaloista, lantiosta tai keskiosasta. Sirkun kohdalla kyse on keskiosan vinoudesta. Hänellä on normaalisti hartiat samalla tasolla.

Vahva puoli on lyhyempi

- Usein ratsastaja on selvästi toispuolinen, Mini kertoo.

- Vahvemman puolen tunnistaa usein siitä, että sen jalka on enemmän sisäänpäin kääntynyt. Heikolla puolella taas ratsastajan varpaat ovat enemmän kääntyneet ulos.

Sirkun istunta käytiin läpi pala palalta.

- Jalat ovat melko hyvässä asennossa, mutta hieman liian edessä. Jos painat kantapäähän liian alas, jalka siirtyy eteen ja vartalo kallistuu taakse. Silloin joudut ottamaan tukea ohjista pysyäkseen pystyssä, Mini toteaa.

- Siirrä jalka taakse polvitaiteesta lähtien niin saat tukevamman asennon hevosen selässä.

Istuinluiden hakeminen

Sirkku lähti hakemaan tasapainoista istuntaa istuinluidensa päälle muuttaman helpon harjoituksen avulla.

- Nosta jalat satulan polvityynyjen päälle ja etsi istuinluut, kehotti Mini.

- Keinu siinä edestakaisin ja jää lopulta istumaan niin, että tunnet istuinluiden terävän alareunan osoittavan suoraan alaspäin. Tässä on hyvä tasapainoinen asento ylävartalolle. Lantio on neutraalissa asennossa.

Sen jälkeen Sirkku päästi jalkansa alas ja säilytti ylävartalossaan saman asennon.

- Jalkojen tulee olla vartalon alla. Jalat tasapainottavat ylävartaloa ja ratsastajan tulee olla hevosen selässä pystysuorassa asennossa. Jos hevonen häviäisi yhtäkkiä alta pois, hän jäisi seisomaan pystysuorassa.

- Jalustinhihnojen kuuluu olla pystysuorassa. Muussa tapauksessa ratsastaja pitää jalustinta lihasvoiman avulla tiettyssä asennossa eivätkä hänen jalkansa ole rennot.

- Jalustimen tulee sijaita päkiän alla. Päkiässä sijaitsee jalan tasapainopiste. Jos ratsastaja pitää jalustinta liian lähellä varpaita, kantapää menee helposti liian alas ja jalka eteen. Jos jalustin on liian syvällä jalassa, nilkka ei pääse joustamaan.

- Varpaita ei pidä kääntää väkisin suoraan eteenpäin. Se, miltä jalan asento näyttää, riippuu hyvin paljon hevosen leveydestä ja ratsastajan ja hevosen keskinäisistä mittasuhteista.



Sirkun vasen puoli on vahva ja oikea heikompi. Oikean puolen jalka on kääntynyt hieman ulospäin ja hakeutuu helposti kauemmas hevosen kyljestä.



Istuinluut löytyvät helpoimmin tässä asennossa. Keinumalla ylävartalolla eteen ja taakse Sirkku löysi tasapainoisen asennon ylävartalolle.



- Tärkeintä on se, että jalka on rennosti. Jos ratsastaja kääntää jalkaterät väkisin menosuuntaan, jalka jännittyy.

- Sisäreiden tulee olla rento, ratsastaja ei saa puristaa hevosta reissillään.

Mini kokeili Sirkun jalan rentoutta kohottamalla hänen jalkaansa suoraan sivulle.

Ratsastus on liikettä

- Ratsastajan kaikkien nivelten pitää liikkua, jos haluaa istua hiljaa, Mini muistutti.

- Jos yksi nivel ei liiku, seuraava liikkuu senkin edestä. Jos esimerkiksi ratsastaja ei osaa joustaa lantioistaan oikein, liike siirtyy väistämättä johonkin. Tällaisella ratsastajalla jalat, kädet tai pää heiluvat yleensä näkyvästi.

- Taas jos ratsastaja jännittää varpaitaan, koko lihasketju lantioon asti

jännittyy eikä mukaudu liikkeeseen. Varpaiden tulee olla rennosti levälään kengän tai saappaan sisällä.

- Myös pakaralihasten tulee olla rennot. Jos ne jännittyvät, lantion liike jumittuu.

- Usein ratsastajat jännittävät pakaroitaan kootessaan hevosta. Se on kuitenkin väärä tapa. Kokoamisessa ratsastajan tulisi käyttää ryhtiä ylläpitäviä lihaksia, aivan kuin hevosenkin.

Mini tarkisti Sirkun istunnan ja lantion jouston käynnissä pitkin ohjin.

- Käynti on kolmiulotteinen liike, liike vie sivulle, eteen ja ylös.

- Anna ensin lantiosi liikkua sivulta toiselle ja sen jälkeen edestä taakse.

Käynnissä alkoi näkyä Sirkun vinoongelma, hän painui vasemmalta puolelta kasaan ja nosti oikeaa hartiaa sivulle.

- Ajattele, että hengität enemmän vasemmalla keuhkolla, Mini kehotti ja Sirkku ryhdistäytyi huomaamattaan myös vasemmalta puolelta.

"Höristä korvasi", kehotti Mini Sirkkua. "Ajattele että sinulla on pitkät korvat!" Nämä hassut vertaukset toimivat, Sirkun ryhti parani ilman että hän olisi jännittynyt



Sirkku ryhdistäytyi nostamalla leukaansa, mutta samalla hän kallistui liikaa taakse ja jalat luiskahtivat eteenpäin.



Sirkku avaamassa käsien lihasketjua ennen ohjien ottamista.



Hyvä ryhdikäs ylävartalon asento, jossa ei ole jännitystä.



Kyynärpäät rennosti kyljen tuntumassa.

- Hengitykseen keskittyminen auttaa ratsastajaa ryhdistäytymään ilman jännitystä.

- Vinous täytyy korjata aina ylöspäin, ei sivulta toiselle, Mini painotti.

Rento ryhti

Oikean ryhdin löytäminen on monelle vaikeaa.

- Kun opettaja kehottaa ratsastajaa suoristamaan selkäänsä, aika moni nostaa leuan ja nenän ylös. Tällöin niska jännittyy, Mini kuvaili.

- Oikea asento on sellainen, jossa ratsastaja nostaa niskaansa ylös ja ajattelee, että korvien tausta olisi korkein kohta, aivan kuten hevosella-kin oikeaoppisessa peräänannossa.

Ohjastuntuman parantaminen

Sirkun ongelmana on ollut pehmeän kuulaintuntuman säilyttäminen. Ylävartalon vino asento on ylläpitänyt jännitystä, joka heijastuu luonnollisesti käsiin. Seuraavaksi Mini teettikin Sirkulla muutamia harjoituksia, jotka auttoivat oivaltamaan, miten käden tulee toimia.

- Käden on oltava hiljaa suhteessa hevosen suuhun, ei suhteessa ratsastajan vartaloon. Käynnissä hevosen pään ja kaulan tulee saada liikkua eli käden tulee joustaa.

- Ajattele, että nimetön sormi joustaa. Ylläpidä kyynärpäässä sopiva kulma ja mieltä, että kädet tuntuisivat kuin kuminauhalla.

- Ranteiden pitää olla melko suorat, jotta ratsastaja ylläpitäisi suoraa linjaa kyynärpästä kuulainrenkaaseen.

- Käden asennon korjaaminen lähete aina hartioista, koska koko käden lihasketjun on oltava liikkuva ja rento hyvän tuntuman säilyttämiseksi.

Sirkku kokeili ohjien ottamista käteensä uudella tavalla.

- Nosta ensin käsivarret suoraan sivulle niin että solisluut tuntuvat suoristuvan, sitten lasket kyynärpäät alas ja sen jälkeen käännät kädet eteenpäin. Näin saadaan koko käden lihasketju auki, Mini neuvoi.

- Monilla ratsastajilla hartiat ovat kääntyneet eteenpäin ja silloin käsi putoaa alas. Tämä ongelma johtuu yleensä liian kireistä rintalihaksista, Mini tietää.

- Nyrkin oikea asento on sellainen, että ratsastaja melkein näkee kynsensä alas katsoessaan.

- Pehmeys tulee käteen kyynärpästä ja nimettömästä sormesta. Mieti, että tunnet hevosen suupielet ja kielet nimettömilläsi ja että ohjat ovat kuin kaksi keppiä, joilla työnnät hevosen nenää eteenpäin.

Kääntäminen helpommaksi

Sirkulla on joskus vaikeuksia kääntää Nepparia. Ongelmien syyt



Sirkku keskittyy ajattelemaan kääntävänsä Nepparin kaartteissa ulkohartian avulla. Silloin hän pysyy ylävartalollaan paremmin käännöksen suunnassa ja hevonen kääntyy helpommin.

etsittäessä löydettiin muutamia hyviä korjauksia.

- Kun käännät hevosta oikealle, jätät itse helposti vasemmalle, jolloin jarrutat, Mini kertoi.

- Harjoittele tuomaan ulkopuolen olkapäätä eteen samassa tahdissa kuin ulkoetujalka ottaa askeleita.

- Ajattele, että oma ulko-olkapää tuo hevosen käännökseen.

- Oikeasti sinun tulee kääntää koko vartalosi lantiosta ylöspäin, mutta aloitetaan harjoittelu olkapäistä, niin se on helpompi mieltä.

- Kun teemme näitä korjauksia, tehdään ensin isoja liikkeitä. Ihmisen kroppa oppii paremmin niin. Oikeasti tarvittava korjaus on varsin pieni, mutta on helpompi harjoitella ensin liioitellen.

Myös vasemmalle kääntämisessä oli pientä säätöä.

- Sinulla on vasen jalka edellä, kun lähdet kääntämään vasemmalle, Mini huomasi.

- Lantion vasen puoli on tällöin edellä. Muista pitää sisäpuolen polvi pehmeänä ja rentona kun käännät hevosta. Tällöin hevonen tuntee, että se pääsee kääntymään kun ratsasta-

jan polvi ei ole kääntymisen esteenä.

- Näiden asioiden korjaaminen on pitkä prosessi. Tärkeintä on, että ratsastaja oppii tuntemaan istuinluunsa ja saa sopivia työkaluja ongelmien käsittelyyn. Ratsastaja ja valmentaja voivat sopia tietyt koodisanat toistuvien perusvirheiden korjaamiseen.

Samat vinousongelmat haittasivat myös pohkeenväistön ja avotaivutuksen onnistumista. Sirkku saikin harjoitella molempia liikkeitä niin, että hän nosti vasemman kätensä suoraan ilmaan. Näin hän ei voinut lysähtää kasaan vasemmalta puolelta, vaan hallitsi oman painonsa paremmin. Ja, mikä parasta, liikkeet onnistuivat paremmin!

Sirkku oli todella tyytyväinen valmennustunniin antiin. Moniin pitkään vaivanneisiin ongelmiin löytyi selitys ja hevonen tuntui aiempaa rennommalta ja pehmeämmältä, kun hän keskittyi parantamaan omaa istuntaansa ja apujenkäyttöään ilman jännitystä.

- Nyt tiedän, millä ajatusmalleilla voin korjata ratsastustani ja saada hevosen pehmeämmäksi, Sirkku totesi. •