



Kuumeneva hevonen

# rauhhoittuu vain istunnalla

Fredrica Fagerlund sai viime vuonna ensimmäistä kertaa käyttöönsä valmiin kilpahevosen. 12-vuotias Hlutur on lainassa Anna Andersenilta, jolle tuleva äitiysloma tietää kisataukoa. Hlutur kuumenee helposti, mihin Fredrica hakee apua Annan tunnilta – omistaja kun sattuu olemaan myös taitava ja analyttinen valmentaja.

**H**lutur on kuuliainen ja hyvin läpiratsastettu hevonen, jolla on paljon menohaluja. Fredrica on lahjakas ja rauhallinen nuori ratsastaja, mutta yhteistyö Hluturin kanssa hakee vielä uomaansa ja herkäksi viritetty ruuna käy joskus liian kovilla kierroksilla.

– Hlutur ei ole häijy eikä yritä viedä; se vain todella haluaa mennä. Ei mikään hevonen suunnittele juoksevansa alta vain tullakseen vedetyksi suusta, Anna sanoo.

Vieminen ei ole ongelma, sillä Hlutur osaa hyvin yhden ohjan pysähdyksen, joka toimii hätäjaruna kaikissa askellajeissa.

– Vauhti ei säikäytä Fredricaa, mutta hän jää hetkittäin ohjaan kiinni ja ajaa hevosta istunnalla huomaamattaan, Anna toteaa.

– Nämähän ovat yleisiä pulmia. Kun ratsastaja painaa kantapäätä liioitellusti alas, jalat heilahtavat eteen ja istunta jännittyy jalkoja ja käsiä myöten. Tasapainoton ratsastaja usein nojaa eteen tai taakse ja ottaa tukea ohjista.

Moni koventaa kuolainta tai lisää apuohjia hevosen kuumentuessa, mutta Hlutur käyttää tavallista irtorenkaista kolmipalakuolainta, eikä muusta ei ole puhuttakaan.

– Istunta pitää ensin saada rennoksi ja ohjasta annettua periksi. Lisäksi Fredrica voi harjoitella rauhoittamaan hevosta taivutuksilla ja muodolla, Anna suunnittelee.

### Kohti yhden ohjan pysähdystä

Kuumenevaa hevosta voi rauhoittaa monin keinoin. Hevosen koulutustaso sanelee sopivan tekniikan, rotu tai ratsastuksen laji eivät niinkään.

– Perusedellytys tämän tunnin harjoituksille on notkea hevonen, joka asettuu, taipuu ja osaa myöndätä niskasta. Tasapainoista osavaa ratsua voi siis rauhoittaa toisin keinoin kuin jäykkänä ryntäävää kouluttamatonta, Anna toteaa.

Taipuneena hevonen ei pysty vastustamaan pidätteitä alakaulaa jännittämällä. Ratsastaja voi vaikuttaa sen mielialaan myös säätelämällä pään ja kaulan asentoa.

– Hevoset nostavat päänsä, kun ne havaitsevat jotain pelottavaa ja valmistautuvat pakoon. Rentoina ne laskevat päänsä alas, Anna huomauttaa.

Fredrican ja Hluturin tunti alkaakin kaulan taivutuksista. Aluksi Fredrica seisoo maassa vähän etujalkojen takana ja pyytää ohjalla Hluturia taipumaan kaulasta. Pari tekee harjoituksen kummallekin puolelle, kunnes kaula pysyy taipuneena myös Fredrican myötäessä.

– Islanninhevosilla laitamme usein käden hevosen yli ja taivu-



*Fredrican pidättäessä pelkällä kädellä Hlutur jännittää alakaulansa, laittaa leuat ristiin ja kiihdyttää. Etunoja ja jäykät hartiat ja kädet vievät istunnalta tehon.*



*Jalat heilahtavat eteenpäin, kun Fredrica työntää kantapäänsä liiankin alas. Takanojan ja jäykän istunnan takia hevonen ryntää kättä vasten jäykin, suurin liikkein.*

tamme vastakkaiselle puolelle. Isompaa hevosta voi taivuttaa yhtä hyvin sille puolelle, jolla ratsastaja seisoo. Apuna voi käyttää aittaa tai seinää hevosen ulkokyljellä, Anna sanoo.

Fredrica toistaa harjoituksen ratsain. Aluksi Hlutur pyörähtää ympäri tai siirtelee takajalkojaan, mutta pian se rauhoittuu paikoilleen.

– Hevosen pitää ensin oppia, että kaula taipuneena seisoo rauhasa. Sitten taivutuksen voi opettaa rauhoittavaksi avuksi vauhdissakin, Anna sanoo.

Harjoitukset valmistelevat hevosta myös yhden ohjan pysähdykseen. Sen Hlutur jo osaa, sillä Anna pitää sitä tarpeellisenä hätäjaruna.

– Kun hevonen on notkea ja tasapainossa, yhden ohjan pysähdyksen voi tehdä kovastakin vauhdista.

### Keskivartalo pidättää

Anna korjaa Fredrican istuntaa, ennen kuin ratsukko kokeilee taivutuksia liikkeellä. Hän tarkistaa Fredrican jalkojen, käsien ja keskivartalon asennot ja kertoo nopeasti istunnan perusteet.

– Pidätteen täytyy lähteä ratsastajan hengityksestä ja keskivartalon syvistä lihaksista. Silloin riittää, että nyrkin sulkee hetkeksi. Ohjista ei saisi vetää taaksepäin.

– Kun pidätät, pidä alapohje

## ”Pidätteen täytyy lähteä keskivartalosta.”

*Fredrica pyytää aluksi maasta Hluturia taivuttamaan kaulaansa. Harjoitus toistuu ratsain. Lopulta Hlutur seisoo rauhasa kaula taipuneena, vaikka Fredrica antaa löysät ohjat.*





**Anna korjaa Fredrican jalustimet päkiän alle ja nostaa jalkaterän vaakatasoon, jotta jalat pysyvät rentoina.**



**Pidäte lähtee syvistä vatsalihaksista. Kun jalat lepävät jalustimilla rennosti, keskivartalokin pysyy suorana.**

## ”Jalustimen pitää tuntua päkiän alla eikä varpailla.”

rentona ja jalkaterä vaakatasossa. Jalustimen tuen pitää tuntua päkiän alla eikä varpailla. Voit vähän kannatella kantapäätä, niin jalkaterä pysyy vaakatasossa, Anna neuvoo.

Anna asettelee Fredrican jalkaterät ja alapohkeet oikeaan asentoon, ja istunta näyttää heti rennolta ja tasapainoiselta. Jos Hlutur yhtäkkiä katoaisi, Fredrica ei kellahtaisi nurin vaan pysyisi pystyssä samassa asennossa kuin hevosen selässä.

Fredrican ranteita Anna suorittaa, sillä ne tahtovat koukistua. Yli-liikkuvat nivelet saavat ranteet taipumaan yhtä helposti ulos kuin sisään. Linjan kyynärpästä kuolaimen pitäisi kuitenkin pysyä suorana.

– Voit myödätä ja käyttää no-

peita ohjasapuja vain, jos kädet ovat oikeassa asennossa ja linja suuhun on suora, Anna muistuttaa.

Monet herkkien ja kuumien hevosten ratsastajat istuvat hievehattamatta, melkein hengittämättäkin. Anna huomauttaa, että käsiä pitää liikuttaa ja istuntaa muuttaa tarvittaessa.

– Myös istuntaa keventämällä voi rauhoittaa. Hevosen selkä saa vapautta ja rentoutuu, kun ratsastaja nousee kolmipiste- tai kevyeen istuntaan.

### Eteen ja alas

Kun istunta on tarkistettu, Fredrica kokeilee ympyrällä rauhoittavia harjoituksia käynnissä ja ravissa. Istunta näyttää jo paljon tasapainoi-

semmalta kuin tunnin alussa.

– Taipumisen lisäksi hevosen pitäisi osata pidentää kaulaansa ja laskea päänsä alas, Anna sanoo.

Päätä ei kuitenkaan voi kiskoa alas väkisin, sillä kovalla kädellä hevonen jännittyy ja vauhti kiihtyy. Fredrica saakin houkuttella Hluturia matalaan ja pyöreään muotoon hiuksenhienoilla pidätteillä ja myötäyksillä.

– Taivuta sisään johtavalla ohjalla. Muista myödätä, jottet jää vetämään ohjasta. Liikuta kuolainta sisäohjalla ihan vain nimetöntä liikuttamalla.

Ei kulu montakaan kierrosta, kun Hlutur kävelee rennosti kaulan ylälinja pitkinä ja pyöreänä. Sisäohja saa hetimitään löystyä Fredrican myödetessä, mutta ulko-ohjan tuki pysyy tasaisena.

– Kuolainta liikuttava sisäohja pyytää hevosta rentouttamaan leukansa. Kun leuka on rento, niska seuraa. Myös ulkokäden tuki ohjaa hevosta myödetämään niskasta, Anna selittää.

Fredrica harjoittelee paikallaan,

käynnissä ja ravissa. Ero näkyy selvimmin ravissa, jossa Hlutur yrittää kiihdyttää. Fredrica yhdistää taivutus- ja myötäysharjoitukset ja pyytää nopeilla, kevyillä pidätteillä Hluturia taipumaan sisään-, eteen- ja alaspäin. Kun hevosen pää laskee polvien korkeudelle ja sisäohja löystyy, ravi hidastuu heti. Fredrican istunta pysyy rentona, eikä Hluturilla ole enää tarvetta juosta istuntaa ja kättä karkuun.

### Kuumaakin voitava koota

Tunnin vaikein osuus on vielä edessä: kuumaakin hevosta pitää pystyä kokoamaan, jotta se saa siirrettyä painoa etujaloilta takasalle. Pitkässä ja matalassa muodossa hevonen kulkee rennosti, mutta vaarana on etupainoisuus ja varsinkin etujalkojen ylimääräinen rasitus.

Kokoaminen lähtee pidätteiden lailla keskivartalon syvistä lihaksista. Fredrica aloittaa hidastamalla ja lyhentämällä käyntiä. Tavoitteena on, että Hlutur pysähtyy ilman

**Fredrica harjoittelee nopeita pidätteitä ja myötäyksiä, ja Hlutur alkaa kuunnella apuja. Se rauhoittuu käynnissä hyvin, kun Fredrica saa sen laskemaan päänsä alas. Ravissa vauhti kiihtyy ja Hlutur juoksee ”ilman selkää” kättä vasten. Kevyellä kädellä taivuttamalla Fredrica saa hienosti vauhdin hidastumaan.**





**Fredrica hidastaa Hlutura vatsalihasten avulla. Sisäohjan tuntuma on kevyt, ja jalkaterien pitää pysyä vaakatasossa.**

ensimmäistäkään ohjasapua, pelkillä vatsalihaksilla.

– Hevosta voi koota vasta, kun se on rento ja hyväksyy pidätteet. Kun hevosen kokoaa keskivartalolla, tuntuma pysyy kevyenä ja tahti puhtaana eikä hevonen jännity, Anna toteaa.

Näin käykin: Hlaturin muoto on lyhyt ja ryhdikäs, vaikka Fredrica vasta hidastaa. Sisäkäden keveydestä kielii ohjan pikalukko, joka painuu jo enemmän alaspäin kuin Fredrican kättä kohti.

– Voit alkaa vuorotellen lyhentää ja pidentää käyntiä peräkkäisinä sarjoina, Anna ohjaa.

– Kokoaminen edeltää usein siirtymistä nopeampaan askellajiin. Hevonen ennakoii, että kokoamisen jälkeen mennään lujempaa. Kuumevalle sopii harjoitus,

jossa siirtymiset tehdään askellajin sisällä, lyhyttä ja pitkä muotoa vaihdellen.

– Kun hevonen osaa rentoutua taivutettuna, kokoamisenkin voi aloittaa loivassa taivutuksessa.

#### **Kotiläksyt: lisää toistoja**

Tunnin lopuksi Fredrica ja Hlatur kokeilevat, miltä reipas töltti tuntuu rauhoittavien harjoitusten jälkeen. Fredrica kokoaa hevosta ja päästää sen tölttiin, joka näyttää nyt rennolta ja irtonaiselta. Myös vauhti pysyy hallittuna.

– Oikeat avut ja harjoitukset voi opettaa yhdellä tunnilla. Niitä pitää kuitenkin toistaa järjestelmällisesti, jotta hevonenkin oppii ne. Lopulta rauhoittamiseen voi riittää pelkkä pieni asetus, Anna kertoo.



**Ero alkutuntiin on selvä: Fredrica istuu tasapainossa eikä vauhti enää kiihdy. Hlatur näyttää tyytyväiseltä ja kuuliaiselta.**

Fredrica miettii, voiko 16-vuotiaan motoriiikalta odottaa samaa kuin vuosia harjoitelleelta aikuiselta. Hän on ikäisekseen pitkä, ja kehohallinta tuntuu hankalalta kovan pituuskasvun aikana ja jälkeen.

– Nuoren ratsastajan voi varmasti olla vaikea hahmottaa kehoaan, Anna myöntää.

– Kehon asennot pitää vain opetella tiedostamaan. Kuume-nevan hevosen kanssa auttaa ai-

na parhaiten, jos istunta on tasapainoinen, rento ja tehokas eivätkä avut jää päälle.

Fredrica on tyytyväinen saamiinsa neuvoihin, ja tyytyväiseltä näyttää myös ratsumies.

– Harjoituksista oli hurjasti apua. Hevonen tuntuu kaikin puolin kuuliaisemmalta ja pehmeämmältä, ja vauhtia on helpompi säädellä, Fredrica toteaa ilahtuneena. ♦

