

Kurssilaiset ryhmäkuvassa. Edessä Judith Cross-Strehlke, hänen takanaan Anne Helén, Sanna Mattila-Rautiainen, Soila Pulli, Inke Rapeli, Tiina Vuorinen, Eerika Häkkinen ja Mini Wahlberg. Ylimpänä Tiina Virtanen.



TEKSTI JA KUVAT: JUTTA KOIVULA

Suomen Centered Riding -ohjaajien kärkekaarti oli toukokuun alussa Kajaanissa nelipäiväisessä koulutuksessa, jonka piti amerikkalainen Judith Cross-Strehlke. Nelipäiväinen koulutus oli, kuten CR-opetus yleensäkin, hyvin käytännönläheistä.

Centered Riding -ohjaajat päivittivät osaamistaan

Ohjaajat ratsastivat Judithin ohjauksessa, ohjasivat omia oppilaitaan ja kurssin vetäjä seurasi antaen vinkkejä siitä, miten erilaisia ratsastusongelmia voitaisiin ratkoa. Luonnollisesti ohjelmassa oli myös teoritunteja.

Ohjaajan oikea asento

Judith Cross-Strehlke tarkkaili koko ajan myös kurssilaisten omaa kehon käyttöä kun he opettivat oppilaitaan.

- Yrittäkää löytää hyvä tasapainoinen seisoma-asento, jossa olette tasapainossa hän kehotti.

- Polvet on pidettävä rentoina ja lantiota ei pidä työntää eteen.
- Kun tarkkailette oppilastanne, pitäkää pehmeä katse joka ei jää kiinni yksityiskohtiin, vaan näette kokonaisuuden.

Centered Riding on Sally Swiftin kehittämä ratsastuksen opetusmenetelmä

Istunnalla vaikuttamista

Ensimmäisenä päivänä Gunilla "Mini" Wahlberg sai ohjattavakseen Soile Lappalaisen, joka on kilpaillut menestyksellä vaativissa kouluratsastusluokissa.

- Minun ongelmani on oikea lonkka, Soile kertoi.
- Menen helposti kasaan oikeasta kyljestäni.

Mini aloitti ohjaustuokion käymällä läpi tasapainoisen istunnan elementit. Soile on varsin taitava ratsastaja, joten korjaukset olivat lähinnä hienosäätöä. Ensimmäinen käynnissä täysin neutraali istunta, joka ei vaikuta hevosen liikkumiseen ja sen jälkeen lähdettiin tekemään pysähdyksiä, liikkelle lähtöjä ja puolipidätteitä mahdollisimman paljon istunnan avulla.

- Tarkista aina välillä, että molemmilla istuinluilla on yhtä paljon painoa ja kontaktia satulaan, Mini neuvoi.

Puolipidätteissä Mini piti tärkeänä sitä, että Soile kytki hengityksen mukaan liikkeeseen.

- Kun hengität ulos, käännä lantiota vähän eteen koukistamalla lonkkia, älä käytä vahvasti vatsalihaksia. Vatsalihasten jännittäminen lukitsee lantion ja häiritsee hevosen liikettä.

Psoas-lihas lähtee selästä, kulkee lantion läpi ja kiinnittyy lonkkaluun sisäpuolelle. Se yhdistää ihmisen ylä- ja alavartalon. Hevonen käyttää vastaavaa lihastaan kun se kokoaa itsensä ja kallistaa lantiotaan ja taitavat ratsastajat käyttävät samaa lihasta myös istuntansa tasapainottamiseen, joustamiseen ja istunnalla vaikuttamiseen.

- Ratsastajan on oltava koko ajan omassa tasapainossa riippumatta siitä mitä hevonen tekee tai muuten hevonen joutuu tasapainottamaan häntä mikä huonontaa hevosen liikkumista, Mini muistutti.



Mini Wahlberg ja Soile Lappalainen keskittyivät istunnan hienosäätöön.

PICCOLA OY PROUDLY PRESENTS:

Nyt **HUMBAUR**-hevostrailerit



Humbaour yhdistää hevostrailereissa ehdottoman laadun, parhaan valikoiman ja tinkimättömät yksityiskohdat lyömättömäksi hinta/laatusuhteeksi.

Siksi Humbaour GmGH on Saksan trailereiden markkinajohtaja.

Ja Tanskan. Ja tuontivaunujen valtiasta Ruotsissa.

Nyt saatavana Suomessa – Piccolasta tietysti.

Mallisto on kattava. Atis, Pegasus ja Maximus tarjoavat kahden hevosen kuljetukseen enemmän tyyliä ja tilaa. Carrus taas on usein ammattilaisen valinta kahdelle hevoselle, single Alu 1/2 hevoselle; näissä yhdistyy alumiinin kestävyys ja tinkimätön laatu. Rapid plus yhdistää lasikuidun ja vanerin edut. Rapid Sprint ja Single plus tarjoavat kahden tai 1 1/2 hevosen kuljetukseen Humbaour laadun edulliseen hintaan.



HUMBAUR

MYynti: JÄLLEENMYyjät.

HYVINKÄÄ: Huuresalo Aake 0400-474 097
TAMPERE: Hekotarvike 03-345 2231
TURKU: Hevosfakta 02-458 3092
ESPOO: Hipposport 09-541 9116 (myös vuokraus)
KOTKA: Mervi Ohde 040-536 1867
Pohjois-Suomi: Rh Ratsutila 040-596 4696
Etelä-Suomi: Tuomarinkylä, valmentaja Matti Eklund 050-554 4674

Maahantuonti ja myynti:

Piccola Oy / Gunssan Järnefelt

10140 Päivölä • p. 040-551 3523 • www.ratsutori.fi

Kääntyminen helpommaksi

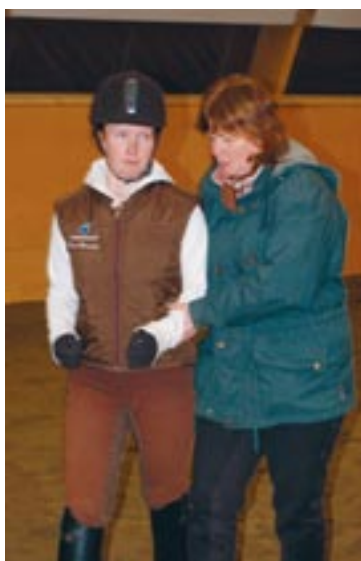
Tiina Vuorinen oli saanut ohjattavakseen Emmi Mannisen. Tämä työpari keskittyi paljon hevosen kääntämiseen, sillä Emmillä oli paha tapa kääntää hevosta vetämällä sisäohjasta.

- Jos teet niin, käännät vain hevosen päätä, muistutti Tiina.

Emmi saikin tulla alas hevosen selästä ja kokeilla, miltä tuntuu olla hevonen. Swing your partner -harjoitus on otettu amerikkalaisesta rivitanssista ja siinä toinen ihminen ohjaa toista koskettamalla hartioihin.

- Tässä harjoituksessa moni on tajunnut ulkoapujen merkityksen, Tiina ja Judith kertoivat.

Kun Emmiä oli ohjailtu maassa välillä sisä- ja välillä ulko-avuilla, hän sai nousta takaisin hevosen selkään ja miettiä kääntämistä uudelleen. Ensin hän nosti kädet sivuille ja käänsi koko vartalonsa sinne suuntaan jonne ajatteli kääntävänsä hevosen. Sitten hän laittoi kädet normaaliin asentoon ja jatkoi vartalon kääntöä. Vasta tämän jälkeen hän otti ohjat tuntumalle ja teki harjoituksen liikkuvan hevosen selässä.



Emmi Manninen sai harjoitella hevosen oikeaoppista kääntämistä ensin leikkimällä hevosta. Tiina Vuorinen esitti ratsastajaa joka käänsi hevosta ja Emmi sai tuntea, miltä hevosesta tuntuu kun ratsastaja yrittää kääntää sitä pelkillä sisäavuilla. Seuraavaksi Emmi harjoitteli kiertämään vartaloaan ensin kädet sivuille ja sitten normaaliasennossa. Vasta sitten hän sovelsi oppimaansa käynnissä. Käännöksistä tuli nopeampia ja täsmällisempiä kun ratsastaja vaikutti painollaan oikein.

Centered Riding -järjestö ei ole aiemmin vaatinut ohjaajiltaan dokumentoituja ratsastustaitoja. Varsinkin ykköstason ohjaajissa on ollut sellaisia ratsastajia, joiden oma ratsastuskokemus on ollut melko vaatimaton. Nyt tähän on kuitenkin tulossa muutos, ja kakkostason ja sitä pidemmälle päässeet ohjaajat joutuvat myös itse todistamaan osaavansa ratsastaa.

- Kukaan ei voi opettaa toiselle sellaisia asioita, joita ei itse ole kokenut, painotti Judith.

Apuvälineitä oppimiseen

Centered Riding -ohjaajat käyttävät hyvin usein erilaisia apuvälineitä. Jumbappallo ja trampoliini ovat ehkä yleisimmin käytössä ja niiden avulla voidaan hahmottaa ratsastajalle hänen tasapaino- tai rytmiongelmiaan.

Maassa tehtävät harjoitukset ovat hyvin tärkeä osa tätä opetusmenetelmää, joka pohjautuu siihen, että ratsastaja hakee parempaa tasapainoa hevosen selässä ja pystyy näin myös ratsastamaan kevyemmin ja hevosystävällisemmin.

"Kun suhtaudut itseesi myönteisesti, asiat sujuvat paremmin"

Ohjaajat vetivät läpi erilaisia harjoituksia toistensa kanssa. Näin kaikki saivat uusia ideoita omaan opetustyöhönsä ja pääsivät myös itse kokeilemaan harjoituksia.

Yksi mielenkiintoinen harjoitus oli se, jossa mietittiin, miten oma käsitys itsestä vaikutti voimankäyttöön. Judith pyysi koehenkilöä nostamaan toisen kätensä koholle ja miettimään, mitä kaikkea hyvää hänessä itsessään on. Sitten hän yritti painaa kättä alas, mutta se ei onnistunut, koska koehenkilö vastusti. Seuraavaksi koehenkilö sai ohjeet keskittyä miettimään kaikkia niitä asioita, joissa hän on huono. Kun Judith painoi hänen kätensä alas, se sujui helposti, sillä negatiivisten ajatusten vallassa oleva

Harjoituksissa Emmi kiertyi oikeaan suuntaan koko vartalostaan, ja kun hän teki saman ohjien kanssa, hänen piti kiinnittää erityisesti huomiota siihen, että hän avasi sisäpuolen polven ja käänsi ulkopuolen polvea vähän tiiviimmin hevosen kylkeen.

- Talutusharjoitus auttoi minua hahmottamaan ongelman, Emmi hymyili tunnin jälkeen.



ihminen ei kyennyt vastustamaan. Kaikki kurssilaiset kokeilivat tätä harjoitusta, ja se toimi aivan hämmästyttävän tehokkaasti jokaisella.

- Ajattelu muokkaa ihmisen käsitystä itsestään, painotti Judith.
- Kun suhtaudut itseesi myönteisesti, asiat sujuvat paremmin.

Tyytyväiset kurssilaiset

Kaikki Kajaanin kursseilla olleet olivat erittäin tyytyväisiä saamiinsa uusiin ideoihin.

- Tämä oli varmasti paras update-koulutus, jolla olen ollut, kertoi Mini Wahlberg.

- Joillakin kursseilla ei ole päästy niinkään ratsastamaan vaan on eksytty turhan kauas pääasiasta tekemään muita harjoituksia.

- Kyse on kuitenkin siitä, että hevonen saadaan liikkumaan paremmin eli ratsastamisesta, muistutti Judith, joka on itse kilpaillut sekä koulu-, este- että kenttäratsastuksessa ja lisäksi vielä westernissä.

- Liian usein ongelmia yritetään ratkaista korjaamalla hevosta, mutta minä lähdän mieluummin korjaamaan ratsastajaa ja vasta sen jälkeen, jos enää on edes tarpeen, korjataan hevosta. ♦

Ajankohtaista kesään...



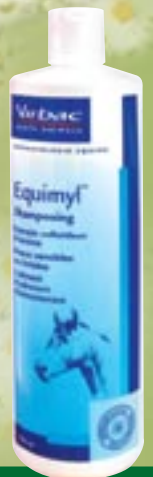
Flystar hyönteiskarkote 500 ml
TESTATTUA TEHOA
HYÖNTEISTEN TORJUNTAAN
Tehokas käyttövalmis liuos hyönteisten torjuntaan hevosista. Markkinoiden myydyin tuote mm. Ruotsissa. Testattu ja rekisteröity tuote. Tehoaineena pyretriinit.



Equimyl emulsiovoide 500 ml
HEVOSTEN IHON KUTINAN JA
ALLERGIOIDEN TUKIHOITON.
Kesäihottumasta, kutinasta tai allergioista kärsiville hevosille. Equimyl pehmentää ihoa ja sisältää rauhoittavia ainesosia, jotka osaltaan hillitsevät uusien ihovaurioiden syntymistä. Käytetään heti oireiden ilmaannuttua.

Equimyl Shampoo 500 ml
ASiantuntijan hoito
HERKÄLLE IHOLE

Soveltuu säännölliseen pesuun myös herkkäihoisille hevosille. Shampoo sisältää kaurajauhoa ja kitosaania jotka kosteuttavat ihoa ja lievittävät kutinaa. Equimyl Shampoo on ensimmäinen hevoselle tarkoitettu shampoo, jolla on pitkä vaikutusaika, jopa huuhtelun ja hikoilun jälkeenkin, Virbacin kehittämien Spherulites® mikrokapseleiden ansiosta.



Katso lisätietoja nettisivuiltamme:
www.biofarm.fi



BIOFARM OY