

Kadonnutta keskiravia etsimässä

Sasa Siitonen ja Count Roy kaipasivat apua keskiravi-ongelmaansa.



Valmentajan luona -sarjassa etsitään tällä kertaa parannusta keskiraviin. Sasa Siitonen ja hänen suhteellisen pitkälle koulutettu ratsunsa Count Roy ovat toistaiseksi kilpailleet aluetasolla helppo A -luokissa, mutta keskiravi tuottaa hankaluuksia.

En pysty istumaan satulassa hiljaa, kun hevonen makaa kädellä. En myöskään saa hevosesta tarpeeksi liikettä irti kun en pysty säätelemään askelen pituutta, Sasa kiteytti ongelmansa.

- Joskus hevonen nojaa niin paljon kuolaimen, että se kiskoo minut irti satulasta.

Valmentaja Marko Björs katsoi hetken Sasan ja Royn verryttelyä ja lähti sitten työstämään ongelmaa.

- Jos oma keskivartalosi ei ole riittävän vahva ja vakaa, et pysty olemaan kädellä herkkä, Marko totesi.



Kun Roy jää pohkeen taakse, se on hankala ratsastaa, se painaa kädelle ja jännittää selkäänsä.

- Hevosen pitää odottaa ratsastajan apuja tasapainoisena, se ei saa rynnätä keskiraviin omia aikojaan.

Sasa myönsi tuntevansa ongelman, jota hän on lähtenyt ratkaisemaan pilateksen avulla. Pilateksessa vahvistetaan nimenomaan vartalon keskiosan syviä lihaksia.

- Istunta on tullut paremmaksi, mutta vieläkin hevonen pääsee välillä yllättämään minut radalla ja saa minut pois tasapainosta.

- Minulla on takanani 13 vuoden ratsastustauko ja sen jälkeen olen harrastanut aktiivisesti kolmisen vuotta, Sasa kertoo.

- Tässä on vielä paljon tekemistä että olen itse tyytyväinen istuntaani.

Ennakoi ongelmat

Marko kehotti Sasaa ennakoimaan ongelmatilanteita ja vahvistamaan istuntaansa viemällä istuinluut eteenpäin jo ennen kuin hevonen tempaisee ohjat ratsastajan kädestä.

- Roy ei ole luonnostaan kovin ahkera hevonen ja se on oppinut horjuttamaan tasapainoani niin ettei sen sitten lopulta tarvitse työskennellä diagonaaleilla lainkaan, Sasa myönsi.

- Huonon tavan pois työstäminen kestää jonkin aikaa, mutta on tär-

keää, että hevonen ei pääse toistamaan tätä virhettä, Marko sanoi.

- Ratsasta kaikki siirtymiset yhtä huolellisesti. Et voi vaatia hevoselta kuuliaisuutta yhdessä siirtymässä, jos hutiloit seuraavan. Sinun täytyy olla tarkka ja vaalia itseksä.

- Sen takia sinun täytyy olla tosi suunnitelmallinen kun harjoittelet keskiravia, jottet vahvasta huonoa tapaa entisestään. Älä lähde tekemään keskiravia, jos sen edellytykset eivät ole kunnossa. Tee vaan pieniä pätkiä ja lopeta liike ennen kuin se alkaa hajota.

Edellytykset kuntoon

Valmennustunnilla ei lähdetty tekemään keskiraveja, vaan sellaisia harjoituksia joilla parannetaan edellytyksiä saada keskiravista enemmän irti. Ensin Sasa teki siirtymisiä askellajista toiseen niin että hän sääteli paitsi askellajia, myös askeleen pituutta. Ensimmäiset siirtymät tehtiin käynnistä pysähdykseen ja pysähdyksestä käyntiin. Hevosen tuli vastata apuihin viivyttelämättä mutta se ei myöskään saanut kaatua eteenpäin.

- Ajattele aina, että lähdet tekemään siirtymisiä hevosen takajaloista lähtien. Kun istut tasapainossa ja tunnet hevosen takajalat, pystyt



Peruutuksessa suoraan käynnistä Roy ensin vastustelee ja painaa kädelle. Peruutuksen aikana se kuitenkin vie enemmän painoa takajaloilleen ja pystyy lähtemään hyvin eteenpäin raviin.



Keskiraviongelma näkyvässä: hevonen jännittää selkäänsä ja Sasa ei pysty istumaan. Tästä on vaikea lähteä parantamaan keskiravin laatua.





Siirtymä kootusta käynnistä raviin tapahtuu ponnistamalla, ei eteenpäin kaatumalla.

jotta hevonen oppii pysymään takajalkojensa päällä. Silloin sen takaosan lihakset vahvistuvat ja hevonen kestää valmennusta paremmin.

- Kun kokoat hevosta, ole tarkka siitä, että se kulkee suorassa. Useimmiten hevonen pyrkii mielummin poikittamaan, koska se on sille helpompaa kuin oikeaoppinen kokominen.

- Kokoamista ei tehdä ohjista veltämällä. Ajattele, että viet oman painosi takajalkojen päälle.

- Ratsastajan täytyy olla nopea apujenkäytössään ja vaatia kokomista vähän kerrallaan, jotta hevonen kokoaisi itsensä oikein eikä ainoastaan hidastaisi ja muuttuisi etupainoiseksi, Marko muistuttaa.

- Lyhennä askelpituutta ensin ja kun hevonen pysyy kevyellä tuntuulla, aja pohkeella lisää energiaa sen takajalkoihin.

Pienet korjaukset saivat aikaan sen, että siirtymiset alkoivat sujua mallikkaasti ja tasapainoisesti. Sasa ei häitäillyt, vaan odotti, että hevonen pysyi tasapainoisena läpi siirtymisten.

Seuraavaksi ohjelmassa oli puolipidäte ravissa.

- Siirrä hevonen melkein käyntiin asti niin, että se pysyy kevyenä edestä. Tästä lähdet taas ratsastamaan pehmeästi tahdissa eteenpäin, Marko kehotti.

- Vauhti ei auta tässä, vaan liikkeen täytyy lähteä hevosen takajaloista. Hevonen ei saa lähteä juoksemaan kun ratsastat sitä eteenpäin.

- Kun hevosen takaosa on kunnolla alla, voit puolipidätteessä hieman auttaa hevosen etuosaa ylöspäin kohtavalla ohjasotteella.

Vaikeat digonaalit

Sasa teki seuraavaksi useita siirtymisiä digonaalilinjalta.

- Jos ongelma on se, että hevonen kovettaa itsensä digonaalin alussa odottaessaan käskyä keskiraviin, kannattaa tehdä ihan erilaisia harjoituksia digonaalilla. Tee vaikka ensin selvä puolipidäte, siitä taas eteen raviin, siitä siirryt lyhyeen käyntiin ja takaisin raviin. Näin pystyt hallitsemaan jokaisen askeleen koko digonaalin matkalla, Marko neuvoi.

- Ajattele näitä siirtymisiä kuin ne olisivat esteradan esteitä. Sijoita ne mielessäsi tiettyyn paikkaan ja tee ne mahdollisimman täsmällisesti.

Harjoitteluun otettiin mukaan myös peruutus suoraan käynnistä ilman pysähdystä. Tässä näkyy heti, jos ratsastajan apujenkäyttö on hidasta. Silloin hevonen jännittyy kättä vasten ja reagoi yhtä hitaasti. Jos hevonen pystyy siirtymään käynnistä peruutukseen pehmeästi jäykistymättä ja lähtemään peruutuksesta yhtä hyvin eteen, se on hyvin ratsastajan avulla.

Tässä vaiheessa Sasa huokasi jo, että hevonen tuntui todella hyvältä suustaan ja se maltoi hienosti odottaa ratsastajan käskyä.

Avotavutuksesta apua

Seuraavaksi lähdettiin säätelemään askeleen pituutta avotavutuksessa.

- Ratsasta pitkällä sivuilla avotavutuksia ravissa ja tee siirtymä ravista käyntiin ja takaisin raviin, yhtä huolellisesti ja tasapainoisesti kuin äskenkin, Marko kehotti.

- Sen jälkeen tee avotavutuksessa siirtymiä ravin sisällä niin että kokoat hevosta ja vastaavasti pidennät askelta.

- Avotavutuksessa sinun on helpompi saada hevonen pitämään

painonsa takaosalla. Tällöin se voi liikkua edestä kevyenä ja liikuttaa lapaan enemmän. Tällä tavoin suoritettuna avotavutus on tehokasta voimistelua hevoselle.

- On tärkeää säilyttää linja ja ratsastaa hevosta sisäpohkeella kohti pehmeää ulko-ohjan tuntumaa avotavutuksessa.

- Muista aina palkita hevosta välittömästi, kun se vastaa apuihisi oikein! Näin se oppii hyvin nopeasti muuttamaan tapojaan ja tekee kuten haluat.

Kun Sasa pystyi säätelemään askeleen pituutta helposti avotavutuksessa, hän teki myös muutamia keskiravipätkiä uraa pitkin ja digonaalilla. Nyt ne onnistuivat aivan eri tavalla kuin ennen, hevonen polki aktiivisesti takajaloillaan ja pyrki pehmeälle tuntumalle.

- Täällähän on melkein helppo istua, Sasa ihmetteli iloisena.

Laukasta raviin

Tunnin loppuun harjoiteltiin vielä siirtymistä ravista laukkaan ja takaisin raviin.

- Yleensä hevonen esittää parasta raviaan juuri sen jälkeen kun se on siirtynyt laukasta raviin, Marko sanoo.

Sasan ja Royn ensimmäiset siirtymät menevät etupainoisiksi, kun Roy jarruttaa voimakkaasti siirtymässä alas raviin.

Sasa korjasi pyytämällä hevosta saman tien takaisin laukkaan ja tekemällä siirtymän raviin niin, että hän piti ylävartalonsa kunnolla pystyssä ja ajatteli ratsastavansa heti ravissa eteenpäin.

- Olen ollut vähän huono korjaamaan tien takaisin laukkaan ja tekeen itse virheitä ja hevonen tekee oikein, Sasa myöntää.

- Muista vaatia aina, että hevonen reagoi apuihisi. Silloin sinun ei tarvitse käyttää apuja koko ajan, vaan voit antaa hevoselle työrauhan, Marko muistutti.

- Kun olet johdonmukainen ja mietit etukäteen, mitä milloinkin hevoseksi kanssa teet, pystyt viemään sitä eteenpäin nykyiseltä tasoltaan, hän lisäsi.

Siirtymä laukasta raviin. Ensimmäisessä raviaskellessa Roy on hieman etupainoinen, mutta Sasa saa sen nopeasti tasapainotettua.





Lopputunnista Roy hakeutui hyvälle tuntumalle ja polki aktiivisesti takajaloillaan.



Löytyihän sitä keskiravia! Kun hevonen oli kuuliainen ja tasapainoinen, askeleen pidentäminen ei enää ollut ongelma.

- Kaikkia hevosia voi parantaa työskentelemällä niiden kanssa oikein.

Valmistele liike kunnolla

Marko kertoi, että useimmiten keskiravi epäonnistuu kouluradalla huonon valmistelun vuoksi.

- Usein hevoset tulevat kaarteesta ulkokylki pitkänä diagonaalille. Ratsastaja ei suorista hevosta, vaan lähtee hätäisesti pyytämään askeleen pidentämistä kun hevonen on vielä taipuneena kaarteeseen suuntaan. Tämän takia se rikkoo joko tahdin tai koko askellajin.

- Valitettavan usein ratsastaja sitten suuttuu ja rankaisee hevosta ja siinä käy äkkiä niin, että hevonen jännittää diagonaalille lähtemistä, josta sillä on vain huonoja kokemuksia.

- Liike ei voi koskaan olla parempi kuin sen valmistelu, Marko muistuttaa.

- Ratsastajalla pitää olla tunnetta niin että hän tietää, milloin liikkeen valmistelu on onnistunut tarpeeksi hyvin ja hevosella on edellytykset suorittaa vaadittu liike hyvin.

Älä harjoittele liikaa

- Lisäyksiä ei kannata harjoitella kovin paljon, sillä ne kuluttavat hevosta. Tärkeintä on saada kaikki edellytykset kuntoon sille, että hevonen voi helposti lähteä lisäämään.

BLOMERT TRAILERIT

- Yksi Saksan myydyimmistä trailerimerkeistä.
Älä maksa enempää laatutraileristä!

BLOMERT
Fahrzeugbau GmbH



Parasta kun hevosesi matkustaa – EDULLISESTI –



Esim.

BLOMERT Smaragd C
1,5 hevosen telitraileri,
omapaino 557 kg,
kokonaispaino 1300 kg.

Vain 3990 €
+ alv 22% tai **VAIN**
alk. 110,60 €/kk

Ei välikäsiä – suoraan uunituoreena tehtaalta.

Tämä mahdollistaa edulliset hinnat.

Nyt kannattaa ostaa uusi traileri – ei enää pikkuvikoja!

Tutustu myös koko BLOMERT mallistoon

www.blomert.fi

Kysele myös myynnissä olevista Saksalaisista poneistamme.

SeaHorse tallit Tervsundin Ratsutila

Monika Wikeström-Virtanen
puh. 02-2755 314 tai 040-5432094
Linnankatu 35, Turku • Tuupakantie 3, Vantaa

*Oletko jo hieman kokeneempi
ratsastaja ja etsit tasokasta
pienryhmävalmennusta?*



Me tarjoamme valmennusta laadukkailla ja vähintään helppo A-tasoisilla hevosilla!

Valmennuksesta vastaa monen vuoden kokemuksella Taina Rajala.

Ota yhteyttä, niin valitaan sinulle nimikkohevonen!

Maneesitallimme sijaitsee Tuusulassa, vain 5 km:n päässä Järvenpään keskustasta.

Tiedusteluihin vastaavat Taina Rajala 040-545 3906
Tuula Hammar 0400-463 617

www.tuulentallit.net

- Harjoittele ennemmin pieniä pätkiä, vain se määrä askeleita jonka pystyt tekemään hallitusti. Aina ei pidä myöskään ottaa kaikkea liikettä irti. Pyri siihen, että voit koko ajan hallita hevosen askelpituutta ja että hevonen pysyy kevyellä tuntumalla.

- Jos keskiravi alkaa mennä pieleen, korjaa tasapaino ratsastamalla takajalat alle. Sinun täytyy auttaa hevosta pysymään tasapainossa eikä vaan sinnitellä mukana hinnalla millä hyvänsä.

- Hevonen tuntui tosi hyvältä ja nyt tiedän, mihin minun pitää kiinnittää harjoittelussani huomiota, Sasa sanoi.

- Ihmeellisintä oli se, että minun ei nyt tarvinnut käyttää voimaa juuri lainkaan, vaikka harjoitelimme hyvin tehokkaasti. Hevonen kuunteli apujani eikä maannut kädellä. Tästä on hyvä jatkaa! •