

# Sulkutaivutuksista

Tällä kerralla valmennussarjassa keskitytään sulkutaivutuksiin. Ne tulevat ratsastajalle vastaan helppo A –kouluratsastusluokissa ja sulkutaivutusta tehdään myös grand prix -tasolla. Sulkuja on harjoittelemassa Emma Tuominen, 19-vuotias nuori kouluratsastaja Hyvinkäältä hevosella Vandal.



*Vandalilla ei aina riitä eteenpäinpyrkimys sulkutaivutuksessa. Silloin etuosa madaltuu ja jarruttaa ja takaosa menee liikaa sivulle.*

**E**mma oli juniorina Suomen ehdottomia kärkinimiä. Viime vuonna Emma sai mm. SM-hopeaa ja hallimestaruuskultaa sekä PM-joukkuepronssia ja voitti junioricupin. Vandalin kanssa hän on työskennellyt kesäkuusta lähtien ja ratsukko on jo ehtinyt voittaa ja sijoittua kansallisellakin tasolla.

- Mitä korkeammasta luokasta on kyse, sitä jyrkemmällä linjalla hevosen täytyy kyetä liikkumaan sivulle. Helpossa A:ssa ja vaativassa B:ssä linjat ovat vielä melko loivia eikä hevosen tarvitse taipua edes niin paljon kuin kahdeksan metrin voltilla, kertoo valmentaja Marko Björs.

- Vandalin kanssa tuntui aluksi siltä, että eteenpäinpyrkimys sammui heti kun aloitin sulkutaivutuksen, Emma kuvailee.

- Hevosen takapää meni edelle ja se lakkasi kantamasta itseään.

- Laukassa sulkutaivutus tuntui hieman helpommalta kuin ravissa.

Emma sai aloittaa sulkutaivutusharjoittelun suoralla uralla kentän pitkillä sivuilla. Sitä ennen hän oli tehnyt paljon voltteja, joilla hän oli pitänyt huolta siitä, että hevonen taipui rehellisesti ja reagoi hyvin pohkeeseen.

- Vasta kun hän pystyi ylläpitämään taivutuksen ja linjan ja tekemään siirtymisiä ravin sisällä niin että hevonen pysyi koko ajan pohkeen edessä, sulkuja alettiin tehdä niin että seinä tai aita ei ollut tukena, kertoo Marko.

- Hevosen jarruttaminen sulkutaivutuksessa johtui pitkälti voiman puutteesta. Hevosesta tuntui vaivalloisesta kantaa painoan



# kantovoimaa

TEKSTI JA KUVAT: JUTTA KOIVULA

## Valmentajan luona, osa 10



*Sulkutaivutusta ravissa uraa pitkin.*



*Valmentaja katsoo, että hevonen säilyttää linjan ja taivutuksen sulkutaivutuksessa uran sisäpuolella.*

enemmän takajaloillaan ja liikkua kolmella uralla.

- Emman oli helpompi säädellä taivutusta ja pitää linja sekä hallita hevosen ulkokylki, kun apuna oli kentän reuna. Kun hän pystyi siihen, tehtiin edelleen sulkua suoralla uralla, mutta nyt keskiahkasisijalla tai muuten vaan uran sisäpuolella.

- Kun tämä toimi, aloimme tehdä sulkua myös diagonaalilinjoilla.

### **Ei liikaa taivutusta**

Marko kertoo, mitkä ovat ratsastajilla yleisimmät ongelmat sulkutaivutuksen suhteen.

- Hyvin usein ratsastaja ei tunne, milloin hevonen taipuu riittävästi mutta ei liikaa. Jos hän taivuttaa hevosta liian paljon, hevonen putoaa helposti etupainoiseksi. Silloin tahti kärsii ja hevonen voi jarruttaa tai yrittää säilyttää tasapainonsa kiihdyttämällä vauhtia. Tällöin sulkutaivutus ei kehitä hevosta mitenkään. Sulkutaivutusta tehdään hevosen notkistamiseksi ja kokoamiseksi. Ulkotakajalka astuu hevosen vatsan alle ja kantaa painoa.

- Hyvässä sulkutaivutuksessa hevosen askel saa hieman lisää

viivettä, joka kertoo kantovoimasta. Hevonen ei siis "kaadu" eteenpäin, vaan ottaa askeleet rauhallisessa tahdissa ja näyttää menevän hieman ylämäkeen eli on etuosastaan kevyt.

- Useimmat ratsastajat eivät uskalla käyttää sisäpohjettä ja ulko-ohjaa sulkutaivutuksessa ja tästä kärsii liikkeen laatu. Sulussa sisäpohje on se joka ajaa hevosta eteen ja myös kohti ulko-ohjan tuntumaa. Ulko-ohja säätelee hevosen muotoa. Yleensä ratsastajat käyttävät enemmän ulkopohjettä, mikä johtaa siihen, että hevosen takapää menee edelle ja se menettää tasapainonsa ja tahtinsa.

### **Linjan löytyminen**

Emma sai harjoitella sulkua myös niin, että Marko oli tehnyt estepuomeista hänelle reitin. Hän ratsasti ensin avotaivutusta kaviouraa pitkin ja siirsi sen jälkeen hevosen sulkun diagonaaluralle niin, että sen etujalat tulivat lähelle puomeja.

- Tämä helpottaa ratsastajan työtä, kun etuosan reitti on merkitty puomien avulla. Ratsastaja voi keskittyä pitämään hevosen aktiivisena ja taipuneena.



*Puomeista rakennettu linja auttaa ratsastajaa löytämään oikean tunteen sulkuun. Kun hän pitää hevosen etujalat puomien lähellä, sulkutaivutuksen jyrkkyys pysyy helposti samanlaisena koko ajan.*

## **Avotaivutuksen kautta laatua**

Hyvä harjoitus on vuorotella avo- ja sulkutaivutuksia.

Emma sai aloittaa pitkän sivun avotaivutuksessa vasemmalle, sitten lähteä diagonaalille sulkutaivutuksessa ja palata muutaman askeleen jälkeen avotaivutukseen suoraan eteenpäin.

- Kun sulku tehdään näin portaittain, Emma käyttää sisäpohjetta aktiivisesti ja saa hevosen pysymään koko ajan taipuneena ja kantamaan itseään.

- Usein hevoset pyrkivät suoristumaan sulkutaivutuksessa, ja portaittain tehty avo-sulkuharjoitus auttaa ratsastajaa säilyttämään taitavutuksen paremmin.

## **Laukkasulku vaatii kokoamista**

- Sulkutaivutusta voidaan tehdä laukassa sitten, kun liike sujuu helposti ravissa ja hevonen pystyy kokoamaan itseään hieman laukassa, kertoo Marko.

Emma sai ennen laukkasulkujen aloittamista tehdä temponvaihteluja laukassa isolla pääty-ympyrällä. Ensinnä ratsasti keskilaukkaa ja sitten lyhensi laukkaa muutamaksi askeleeksi. Seuraavaksi tehtiin kokoamisen aikana hieman sulkutaivutusta ympyrällä eli Emma toi Vandalin takaosan sisälle. Kun hän ratsasti eteen, hän suoritti hevosen ympyrän suuntaiseksi.

Tämän jälkeen Emma teki sulkutaivutusta täyskaarosta keskel-

## **Hyvä harjoitus on vuorotella avo- ja sulkutaivutuksia**



*Emma aloittaa uralla avotaivutuksella vasemmalle, josta siirrytään sulkutaivutukseen vasemmalle. Muutaman askeleen jälkeen Emma siirtää Vandalin takaisin avotaivutukseen, jota hän ratsastaa uran suuntaisesti ja sitten vasta jatkaa sulkutaivutusta.*



Emma harjoittelee sulkutaivutusta ympyrällä. Samalla kun hän kokoaa laukkaa, hän pyytää hevosta tuomaan takaosaansa hieman sisälle.

**”Niin kauan kun minun oli vaikea saada hevonen reagoimaan pohkeeseen, se pääsi pois avuilta sulkutaivutuksessa”**

tä kenttää uraa kohden. Hevonen taipui hyvin ja kantoi itsensä mallikkaasti.

- Sulut alkoivat toimia Vandalin kanssa sen jälkeen kun sain sen rehellisesti pohkeen eteen. Niin kauan kun minun oli vaikea saada sitä reagoimaan pohkeeseen, se pääsi pois avuilta sulkutaivutuksessa, kertoo Emma.

- Sulkujen onnistumiseen vaikeasti ratkaisevasti myös se, että hevonen hyväksyi ulko-ohjan tuntuman mutta liikkui kuitenkin aktiivisesti eteenpäin, vahvisti Marko.

- Silloin Emma pystyi kontrolloimaan hevosen ulkokoyleä ja ratsastamaan sulussa eteenpäin niin että kantovoima säilyi koko ajan. ♦

# SYKSYLLÄ TAPAHTUU

## Suojaa hevonen syysateelta

- Laadukas sadeloimi fleeevuorella **75,-** (ovh. 99,-)
- Weatherbeeta tallitoppaloimi 100g täytteellä **59,-** (ovh. 76,-)
- Riimu + narusetti **12,-** (ovh. 18,-)

## Ratsastajalle syyssäähän

- Aigle tallikenkä fleeevuorella **49,-** (ovh. 59,-)
- Roping sadepuku ratsastukseen **75,** (ovh. 85,-)
- Laadukas Charles Owen Wellington- kypärä **329,-**

## Uutta

- Eggersmann kivennäis- ja yrttimakupalat nyt irtomyynnissä. Nyt myös ikääntyvän hevosen Vital/Senior Mysli, joka sopii myös toipilaille tai alipainoisille hevosille.
- Valikoimissamme uusien lisäksi myös hyväkuntoisia käytettyjä satuloita, otamme satuloita myös myyntitiliin!
- Järjestämme 30.9.-1.10.06 jälleen suosittuun hevovaruste-kirpputorin! Kysy lisää myymälästämme!

**WWW.RATSUTARVIKE.FI**



**RATSUTARVIKE**

Tallipiha, Kuninkaankatu 4, 33210 Tampere  
Puh. (03) 212 2151 • Fax (03) 260 9621  
Avoinna: ma-pe 10-18, la 10-15