

ANNUKKA



Pisteitä tallitontuilusta?

Harrastus kuin harrastus, aina sama laulu: kun kukaan ei tee vapaaehtoisesti mitään... Ratsastusseurat, koulut ja talkoohenki ovat kuitenkin ikiajat kuuluneet yhteen. Ken on jo junnuna tottunut tarttumaan maalisiveltimeen estetalkoissa pitää vanhempansa arvossa sitä, että porukka hääää yhteisen tavoitteen hyväksi iloisella mielellä. Siitä saa energiaa!

Ja missäpä muualla monet ratsastajan yleisivistykseen kuuluvat perinteet, taidot ja tiedot karttuisivat kuin seurojen projekteissa.

Tänä vuonna olen törmännyt moneen rakentavaan ideaan ja esimerkkiin. Eräällä koululla toimiva seura järjestää säännöllisesti kisoja. Osallistujat rakentavat ja purkavat radan, kuka sen muuten tekisi? Toimihenkilötehtävistä saa pisteitä, ja eniten pörssiä kasvataneet kutsutaan osallistumaan Hubertus-ratsastukseen sänkipeliloille sekä sen jälkeen yhteiselle illalliselle.

Toinen seura järjestää koululle alkeiskurssin ajaksi tallitonttuja, jotka avustavat tarvittaessa henkilökuntaa, mutta ennen muuta tekevät seuraa tutuksi uusille ihmisille ja kutsuvat niin lapset kuin ratsastusta harrastamattomat vanhemmat mukaan toimintaan. Tempauksissa otetaan huomioon nekin kävijät, jotka eivät tiedä mitään hevosista ja ratsastuksesta; järjestetään vaikka hupisuunnistus, jonka rasteilla jaetaan helposti sulavaa tietoa lajista. Tärkeää on tehdä selväksi, että jokainen on tervetullut osallistumaan, sillä jokaiselle riittää seurassa tehtävää.

Fakta on sekin, että mitä parempi henki tallilla vallitsee, sitä innokkaammin jokainen meistä lähtee talkoisiin!

PS. Juttuvinkkejä, kysymyksiä ja muuta postia voi lähettää joko toimitukseen tai sähköpostilla annukka.jarvi@luukku.com

Elämäni hevonen

Lenski, älykäs vaari



Tanskassa 27 vuotta sitten syntynyt poniruuna Flash eli Lenski totuttelee osa-aikaeläkkeeseen Jokirannan ratsastuskoululla Hyvinkäällä.

- Vielä kesällä se teki opetustunteja, kertoo ratsastuksenopettaja Pirjo Marjanen.

- Syksyllä katsoin, että nyt Lenskille riittää.

Pirjo kehaisee Lenskin kykyjä esteillä. Moni ratsastaja on päässyt sen opissa hyppäämisen makuun.

- Se on palvellut hyvin oppilaita ja tätä koulua sen jälkeen kun se tuli meille 14-vuotiaana. Sillä on aina ollut hyvä työmoraali, se on rehti ja viisas. Se ei ole koskaan ollut ilkeä ihmisille. Mitä enemmän se on saanut oikeanlaista huomiota oppilailta ja tunneilla, sitä onnellisempi se on ollut. Mielestäni se todistaa sen saaneen tehdä oikeanlaista työtä.

Aktiivipalveluksen jättäminen ei Lenskin tapauksessa merkitse toimettomuutta, vielä vähemmän karsinassa nököttämistä. Järkevän hevosennpidon puolestapuhujana Pirjo näkee, että liikuttamatta jättäminen merkitsee hevoselle kuten ihmisellekin riskiä; tulee monenmoista vaivaa ja kipua. Niinpä Lenskillä ratsastetaan kevyesti, joskaan ei enää tunneilla.

- Lenski on aina ollut ratsastuksessa kuuma, mutta hyvällä tavalla, ja on sitä vielä nytkin. Se on erittäin älykäs, osaa avata solmut, ovet, haat, sellaiset hankalatkin. Se voi olla vapaana pihalla, ja kun sitä huutaa, se tulee luokse.

Pirjosta vanhoilla hevosilla on ratsastuskoulussa tärkeä tehtävä:

- Oppilaat oppivat, että jos hevoset pidetään hyvin, se on suoraan verrannollinen niiden ikään. Jos koululla on terveitä, hyvinvoivia vanhoja hevosia, se kertoo hyvästä hoidosta ja siitä, että ne ovat saaneet elää kuten hevoset haluavat.

Ratsastajaksi kasvaminen on monivivahteinen prosessi

- Harmonia ja balanssi ihmisen ja hevosen välillä, siihen minä pyrin, kiteyttää lännenratsastusvalmentaja ja hevostaitojen opettaja Katja Vanhatalo työnsä tavoitteet.

Lähden aina liikkeelle hevosen ja ihmisen senhetkisestä tilanteesta. Säilytän itselläni erehtymisen mahdollisuuden, jonka ansiosta voin työskennellä ilman painetta. Voin tehdä tarvittaessa toisin. Siksi työ on aina mukavaa.

Katjan kotikonttu Revonlahdella, viitisenkymmentä kilometriä Oulusta etelään on yhtä rakennustyömaata: tehdään 26 hevosen tallia, maneesia... Töitä riittää niin ravureiden, ratsujen kuin ihmistenkin parissa. Asiakkaita on Kolarista Hankoon.

Katja opettaa lännenratsastusta, valmentaa, kouluttaa hevosia, auttaa käsittelyongelmista, harjoittaa jalostustoimintaa. Ammattinimike on siis mikä?

- Hevosnainen, hymyilee Katja. – Hevoset ovat minun elämäni. Suurin henkilökohtainen intressini on hevosten ja ihmisten kouluttaminen.

Ei koskaan valmis

Eläinrakkaasta kaltoin kohdeltujen kissojen hoi-vaajasta on kasvanut monien vaiheitten kautta hevosalan ammattilainen. Käänteentekevä oli USA:ssa vietetty vuosi 80-luvulla. Se toi Katjan elämään lännenratsastuksen. Katja on syventynyt lajiin Saksassa ja Tanskassa. Tällä haavaa Katja valmentautuu niin saksalaisen kuin pitkäaikaisen ruotsalaisen valmentajansa silmän alla. Hän käy myös Saksassa seuraamassa kisoja, jotta pysyy ajan hermolla.

- Opettajien ja valmentajien on päivitettävä osaamistaan jatkuvasti, Katja tuumaa.

- Vanha sanonta "ratsastaja ei ole koskaan valmis" pitää totisesti paikkansa. Luulen olevani oikealla tiellä mutta tiedän myös, että minulla on paljon opittavaa. Aina voi tehdä asiat paremmin.

Hän alleviivaa, ettei heti tarvitse tietää ainoaa oikeaa ratkaisua:

- Sen hyväksyminen vie paineen työstä ja

antaa suuren vapauden tunteen. Kun muutan omaa asennettani, työ ei tunnu hankalalta. Kun haen lisää tietoa, työhön tulee syvyyttä.

Katja puhuu myös siitä, miten ilon olisi oltava työssä mukana, ja kertoo opettajastaan, joka pitkän päivän jälkeen riemastui viimeisen oppilaan tullessa kehään: ihanaa, nyt ei enää tarvitse katsoa kelloa!

Halukas ja huoleton

- Hevosihmiset tekevät koko ajan yhteistyötä, ja pystyvät tekemään sitä yli kansallisuus- ja lajirajojen, Katja arvioi.

- Hyvä ratsastus on sitä aina. Kun ihminen on hevosihminen ja hänen sisällään on tarvittava tietotaito, este- tai kouluratsastus on todella kaunista, ja siinä näkyvät samat elementit mitä haemme lännenratsastuksessa.

Katja laskettelee ulkomuistista englanninkielisen ohjenuoran, joka on kirjattu lännenratsastussääntöihin: "Hevosen tulee olla halukkaasti ohjattavissa".

- Ratsastuksessa hevosen on siis tehtävä liikkeet mielellään, sen tulee olla halukas ja ikään kuin huoleton.

Entä mistä tunnistaa hyvän lännenratsastuksen opettajan, kisatuloksistako?

- Siitä miten opettajan omat hevoset kulkevat. Kun näet miten hevonen liikkuu ja tekee hommia, tiedät vastaako se sinun ajatustasi siitä mitä haluat. Pätevyyttä voi olla monta eri tasoa, ja tarvetta samoin.

Rentoutta ja vapautta

Lännenratsastustunti poikkeaa muista siinä, että ratsastuksesta halutaan saada itsenäistä. Siksi tunneilla toimitaan tavallaan vapaammin. Ratsastajilla on vapaus tuntea ja käyttää tarvittava aika, kunnes hevonen on valmis liikkeeseen.

- Jäykkä ihminen ei pysty tuntemaan hevosen liikkeitä. Siksi on pysähdyttävä ja päästet-



- Vain rehellisyys ja rakentava kritiikki vie eteenpäin, sanoo Katja Vanhatalo. Ratsastajaksi kasvaminen on monivivahteinen prosessi.

- Hevosen kautta voi ratsastaja kehittyä ihmisenä, oppia kohtaamaan asioita paremmin tai suuremmin.

tävä itsensä tuntemaan, mitä hevosen kanssa tapahtuu.

Katja vakuuttaa, että hänellä on aikaa jous- taa ja edetä kunkin ratsukon aikataulussa siten, että asia tulee oikein ymmärretyksi. Hevoset ja ihmiset saavat rauhassa sisäistää, miten harjoiteltava asia tapahtuu ja miltä silloin tuntuu.

- Älkää ratsastako minulle, ratsastakaa hevoselle, kannustaa hän oppilaitaan. Jos heillä on vapaus ja luottamus työskennellä itsenäisesti, he tekevät niin, mutta se pitää opetella:

- Kun oppilaille opetetaan se ohjelma, miten pitää hevonen kunnossa mieleltään ja keholtaan, he tekevät tunnilla sen mukaan. Tämä tapa ratsastaa vaatii seisahtumista, hiljentymistä. Iso ero on siinä, pistätkö vai päästätkö hevosen tekemään.

- Kaikki eivät voi olla heti huippuratsastajia tai valmentajia, vaan jokaisen on edettävä omista lähtökohdistaan, Katja muistuttaa.

- Ratsastajaksi kasvaminen on monivivahteinen prosessi, eikä siihen liity pelkästään ratsastus.

Rehellisyys ja rakentava kritiikki auttavat kehittymään, samoin avoimuus, positiivisuus ja suuntautuminen eteenpäin.

- Aika varhaisessa vaiheessa tulee aika, jolloin luulee osaavansa, mutta se menee nopeasti ohi. Kukaan ei voi tietää ennen kuin tietää. Sitä samaa tietä astelevat kaikki ajallaan. ♦

Kehtaisko kysyä...

Istunnasta ja kuolaintuesta sekä

"Miksi ratsastuskoulussa harjoitellaan niin paljon istuntaa? Se voi jopa karkottaa oppilaita. Eräissä koulussa esim. käytettiin koko tunti pohkeen paikan korjaamiseen käynnissä eikä annettu tehdä oikeastaan yhtään mitään muuta, ei edes laukata. Eikö muidenkin asioiden harjoittelu ole yhtä tärkeää?"

- Nimimerkki "Neljä, jotka äänestivät jaloillaan"

- Istuntaa harjoitellaan, koska jos ratsastaja ei pysty hallitsemaan omaa kehoaan, hän ei voi huolehtia hevosen tasapainosta, vastaa ratsastuksenopettaja ja koulutuomari Katri Henttinen.

- Istunta on perusta, josta pitäisi lähteä.

Hän muistuttaa, että hyvä ratsastus sisältää aina jollain tasolla ajatuksen kokoamisesta.

- Se ei koskaan toteudu, ellei ratsastajan oma tasapaino ole kunnossa. Tasapainottoman istunnan seurauksena avuista tulee karkeitä ja hevosesta etupainoinen.

- Jos ratsastaja joutuu puristamaan ja vetämään pysyäkseen selässä, istunta on kuin numeroa liian pieni kenkä hevosen ympärillä. Jokainen tietää, ettei liian pienillä kengillä voi kävellä mukavasti. Kun hevosen olo on epämukava eikä se voi olla rento, ratsastajan olo on epämukava.

Joutuvatko taitavatkin ratsastajat treenamaan istuntaa?

- Mikään ei ole niin turmiollista kuin luulla olevansa istunnan kanssa valmis, Katri Henttinen varoittaa.



Liinassa istuntaharjoituksia tehtäessä hyvä varustus on koulusatula ilman jalustimia. Opettaja huolehtii hevosen eteenpäin liikkumisesta antamalla tarvittaessa merkkejä juoksutuusiikalla.

- Istunnan hukkaa yllättävän helposti, ryhdin kadottaa yleensä ensimmäisenä, ja seuraavaksi kädet rupeavat tekemään turhia hommia.

Tasapainoa ja istuntaa voi harjoitella eri askeleissa vaikkapa liinassa ilman jalustimia, jolloin opettaja huolehtii hevosen eteenpäinpyrkimyksestä, ja ratsastaja saa keskittyä pelkästään omaan istuntaansa. Toinen mahdolli-

suus on ratsastaa esim. erilaisia liikkeitä ja tehdä samalla istuntaharjoituksia, kuten venytyksiä ja taivutuksia.

"Mitä tarkoittaa, kun sanotaan, että hevonen kulkee kuolaimella?"
Nimimerkki Polle, maailman monin poni -93

- Hyvä, tasainen kuolaintuki on saavutettu silloin, kun hevonen on rento, työntää riittävästi takajaloilla eteenpäin ja antaa ratsastajan koskettaa tasaisesti suuta, määrittelee Katri Henttinen.

- Hevonen myötää niskasta jonkin verran, mutta kuolaintuki ei edellytä myötäämistä samassa syvyydessä kuin silloin, kun ruvetaan puhumaan peräänannosta kokoamisen yhteydessä.

Olennaista on tasapaino ja työntäminen ta-kaosalla. Ratsastajan paino horjuttaa hevosen luontaista tasapainoa, joten se on palautettava. Oikean tahdin ja tempon saavuttaminen ja säilyttäminen myötävaikuttavat siihen, että ta-kaosa lähtee työntämään.

- Kuolaintukeen vaikuttaa ratsastajan taso, Katri Henttinen huomauttaa.

- Alkeiskurssilaisella on niin paljon tekemistä oman tasapainon ja kehon hallinnan kanssa, että ajatus kuolaintuesta tuntuu vieraalta. Kun ratsastajalla on perusistunta hallinnassa eikä hän häiritse hevosta ja kaverina on laadukas, tahdissa ja tasapainossa liikkuva opetushevonon, hän voi ratsastaa kuolaintuella.



Hevonen voi liikkua kuolaintuella, vaikka sen kanssa työskenneltäisiin maasta käsin. Ratsastajan olisi tiedettävä, miltä hevosen lihaksisto näyttää, kun se toimii oikein.



Kun pohkeen paikka on hukassa, Katri Henttinen neuvoo oppilasta nousemaan varpailleen jalustimilla...

peräänannossa ratsastamisesta

...ja jalan oikea paikka löytyy. Harjoituksen voi tehdä periaatteessa kaikissa askel-lajeissa, myös laukassa, kun ratsastajan tasapaino on riittävä.

Varsinaisen peräänannon saattavat eri ihmiset mieltää eri tavoin. Joillekin se merkitsee tiettyä pään asentoa, jolloin ei välitetä tuntevan laadusta. Se voidaan tehdä mekaanisesti.

Katri Henttinen painottaa kuitenkin, että on tiedettävä, miltä hevosen lihaksiston on näyttävä, kun se toimii oikein. Oikeaoppinen peräänanto on kokonaisvaltaisempi asia kuin niskasta myötääminen:

- Silloin hevonen käyttää koko ylälinjaa ja takaosaa. Alakaula katoaa, sään etupuolen lihakset piirtyvät näkyviin, samoin kaulan ylälinjan lihakset. Hevonen on rento suustaan ja leuastaan, kaulan lihakset ovat rennot. Liike on tah-



dikas ja elastinen, hevonen liikkuu halukkaasti.

Vaikka taipuisin paikka onkin kolmannen ja neljännen niskarikaman kohdalla, oikeaoppisessa peräänannossa on niskahihnan kohta korkeimpana.

Katri Henttisen mielestä peräänantoa kannattaa tavoitella, mutta ei mekaanisesti, ei ratsastamalla hevosta kovalla kädellä taakse, sillä se ei johda hevosen kokoamiseen eikä rentoutumiseen eikä ole ratsastustaidon merkki.

- Hevosta sen enempiä kuin ihmistäkään ei voi pakottaa rennosti! Kysymys on hevosen ja ihmisen välisestä luottamussuhteesta.

Jos harrastaja on innostunut maastoilusta tai vaeltamisesta, peräänannossa työskentely ei välttämättä vaikuta olennaiselta asialta.

Hyvä ratsastus tekee kaikesta harrastamisesta miellyttävämpää, mutta Katri Henttinen muistuttaa, että pohjimmiltaan kyse on aina siitä, mitä itse kukin ratsastukselta haluaa.



HEVOSENJÄRKEÄ

Onnittelut vammaisille

Ratsastajainliitolle on syytä ojentaa ihan terveet ruusut vammaisratsastaja Leena Jaakkolan menestyksen vuoksi. Jaakkola kilpaili Belgiassa lokakuun alussa ja voitti B-finaalin, sai kvalifioinnin Pekingin paralympialaisiin ja nosti pitkästä aikaa Suomen lipun kansainvälisissä ratsastuskilpailuissa korkealle. Ja sai kuin saikin kuulla Maamme-laulun, vaikka sen etsiminen kuulemma kisajärjestäjiltä nosti hien otsalle. Ei kukaan ollut ajatellut, että suomalainen sijoittuu kansallislaulun arvoisesti.

Sitten Marita Tevalin ratsastaman Sydneyn pronssin Suomella ei ole ollut edustajaa paralympialaisten kouluradalla. Vammaisratsastuksessa taso on jokaisessa ryhmässä korkealla, maailman parhaat kilpailevat keskenään. Kun nykyään ei enää tarvitse ratsastaa arpahevosilla, tilanne on muuttunut urheilullisesti huimaa vauhtia vaativammaksi. Ei voi sattua huonoa hevosta, joka ei ymmärrä ratsastajaa. Nyt on kyseessä ratsukon pitkän yhteisen harjoittelun tulos ja sen esittäminen parhaimmillaan.

Tosin Jaakkola kisasi Belgiassa lainahevosella, paradoksaalista oli se, että onnekseen hän sai suomalaisen kasvattaman ja ratsuttaman nuor-

ren hevosen. Valmentaja tuntee hevosen ja ratsastajan ja yhteistyön onnistuminen oli näyttö siitä, että tuttuutta tarvitaan luottamuksen aikaansaamiseksi.

Juuri tässä ihmisen ja hevosen yhteistyössä ei ns. terveiden ja ns. vammaisten välillä ole mitään eroa.

Jo yleisurheilun paralympialaisten suomalaiset menestyjät saivat urheiluhullun kansan ällistelemään ja päivittelemään. Miksi ei sijoiteta enemmän vammaisurheiluun, kun siitä poikkeuksetta saadaan parempia tuloksia maailman isoissa kisoissa? Vammaisurheilijat pitävät arvokisoissa tasonsa, usein parantavat ennätyksiään ja ovat motivoituneita vähästä tuesta huolimatta.

Kannattaisiko ratsastajienkin kohdalla kansallisesti tiukentaa otetta ja sekä liiton että sponsoreiden todella satsata vammaisten panokseen. Kannattaisiko markkinoida ratsastusta eri tavoin vammaisille ihmisille ja tarjota kilpailuhenkisille heistä myös enemmän tilaisuuksia taitojen vertaamiseen kisaamalla.

Ei isoista kisoista mitaleita vammaiselle urheilijalle helpommalla tule. Mutta jos sittenkin

intohimoisin ja päättäväisin urheilija elää siinä ihmisessä, jolla arkipäivässä on esteitä voitettavanaan, vaikkei olisi korkeushyppääjä tai este-ratsastaja. Kuntoutusmuotona ja terapiana tiedetään ratsastuksen olevan suorastaan maaginen vaikutuksiltaan. Mielestäni sopisi juuri ratsastajainliitolle nostaa lajin suosiota myös erityisryhmien liikuntamuotona ja harrastajien mieltymysten mukaan kilpailulajina.

Ei tulisi kovin kalliiksi saada aikaan pari tallenetta, joissa lajista parhaan urheilunsa ja hyviä tuloksia tehneet vammaisratsastajat kannustaisivat lisää harrastajia mukaan.

Ei ole niin varmaa, että ratsastuksen suosio säilyy ja kasvaa entiseen malliin, mutta varmaa on että uusia harrastajia voisi poimia nimenomaan erityisryhmistä. Vaikka kansainvälinen menestys ei olisi suorastaan tavoitteena, se voisi olla houkuttimena sekä liitolle että harrastajille.

Kovin vähäisellä panostuksella Suomi on kumminkin jo jättänyt hyviä kavionkuvia kouluradoille.

uma.aaltonen@elisanet.fi