

Juoksutuksen

A B C

TEKSTI: JOHANNA VIITANEN

KUVAT: MARIANNE ROIVAS JA JOHANNA VIITANEN

Juoksutus kuuluu olennaisesti nuoren hevosen peruskoulutukseen, ja aikuinenkin ratsu voi hyötyä monella tapaa. Kertaa perustietosi juoksutuksesta!

Lähes jokainen hevonen ja ratsastaja on kokeillut jossain vaiheessa juoksutusta, useimmiten ratsun- tai ratsastusuransa alussa.

Nuori hevonen saa hakea juoksutettuna tasapainoaan ja sopivaa muotoa ilman ratsastajan painoa selässään. Kokematon ratsastaja voi puolestaan keskittyä istuntaansa, kun juoksuttaja huolehtii hevosen etenemisestä ympärillä.

Juoksutus tuo aikuisillekin hevosille vaihtelua ratsastukseen. Hyvällä pohjalla riittävän pitkässä liinassa hevonen saa purkaa energiaansa turvallisesti kovassakin laukassa.

Lepopäivien, loman tai toipilasajan jälkeen liikunta voi olla turvallisinta aloittaa juoksuttamalla. Hevosen voi myös liikuttaa lämpimäksi liinassa, ennen kuin se pääsee pitkän sairausloman jälkeen ensimmäistä kertaa tarhaan.

Vammasta toipuva hevonen vetristyy kuntoutuskaudella liinassa ilman, että ratsastajan paino rasittaa sen kipeitä jäseniä. Myös vaivainen ratsastaja voi käyttää juoksutusta hyväkseen: hevonen saa liikuntaa ja koulutus jatkuu, vaikkei ratsastaja pystyisi kiipeämään selkään ollenkaan.

Vaivaiset hevoset eivät välttämättä pysty liikkumaan rennosti pienellä ympärillä, joten jalkaansa tai selkäänsä potevaa hevosta ei kannata juoksuttaa ilman eläinlääkärin siu-



Chambon koostuu erityisestä niskakappaleesta ja joustavista apuohjista.

nausta. Pieni ympyrä ja tiukka muoto voivat tehdä kipeää tai tuntua hyvin epämukavalta, jos hevonen kärsii esimerkiksi akuuteista kinnerpateista. Silloin liikuntavaihtoehdot ilman ratsastajaa ovat ohjasajo suoralla uralla, irtojuoksutus isossa tilassa, talutus ja kärry- tai rekiajo.

A - apuohjat

Apuohjat kuten chambon tai sivuohjat säätelevät juoksutettavan hevosen muotoa, ja ne voivat helpottaa hevosen hallintaa ympärillä. Lämmittele ja jäähdyttele ilman apuohjia tai säädä ohjat mahdollisimman pitkiksi, niin että hevonen saa venyä vapaasti eteen- ja alaspäin. Kiristä apuohjia vähitellen hevosen lämmitessä.



Lisäkappaleen avulla apuohjat on helppo kiinnittää satula- tai juoksutusvyöhön



Joustochambon on yksinkertainen säädettävä apuohja. Liina on kiinnitetty kuolainrenkaan läpi, niskan yli ulkokuolainrenkaaseen.



Juoksutusdelta on yksi juoksutuksen apuväline.



Kuminen rengas antaa sivuohjiin joustoa.

B – bootsit

Hevonen voi lyödä jalkoihinsa pienellä kaarevalla uralla helpommin kuin ratsastetuna. Erityisen helposti kolhiintuvat vuohiset ja ruununrajat, ja juoksutuksessa onkin parasta aina käyttää suojia ja bootseja. Kolhuja voi tulla varsinkin hokkikeleillä ja nuorille hevosille, jotka eivät liiku aivan tasapainossa.

Suojat ja pintelit ainoastaan suojaavat; ne eivät tue jänteitä eikä niillä voi lieventää juoksutuksen aiheuttamaa rasitusta.

C – chambon

Chambon-apuohja ja sen sukulainen de gogue säätelevät hevosen pään ja kaulan asentoa. Apuohja kulkee hevosen etujalkojen välistä korvien alapuolella oleviin renkaisiin ja niistä kuolaimiin. Ohja vaikuttaa sekä niskaan että suuhun. Chambon sopii erityisen hyvin kahdella ohjalla juoksutukseen, koska se sallii hevosen taivuttelun sivuohjia paremmin.

D – delta

Juoksutusdelta on lyhyt hihna, joka kiinnittyy kummastakin päästään kuolainrenkaisiin. Keskellä deltaa on rengas juoksutusliinalle, jota ei tarvitse irrottaa suunnan vaihtuessa.

Kaikki kuolaimet eivät välttämättä sovi deltan kanssa käytettäväksi: esimerkiksi tavallinen nivelkuolain saattaa nousta hevosen kitalakeen, kun delta vetää kuolainrenkaista alaspäin. Kolmipalakuolaimet sopivat deltan kanssa yleensä niveltä paremmin herkkä- ja matalasuisille hevosille.

E – esteet

Ympyräuralle voi rakentaa kavaletti- tai puomisarjoja ravi- tai laukkaväleillä. Puo-

meilla on helppo säädellä askelten pituutta, kun taas kavaletti-sarjat voimistavat selkää ja takaosaa. Ympyrällä on raskasta hypätä, ja suojat ovat aina tarpeen. Kavaleteilla on parasta käyttää kapsonia, jotta juoksuttaja ei vedä hevosta vahingossa suusta sen hypätessä.

F – full cheek -kuolain

Juoksutukseen sopii hyvin full cheek -kuolain eli nivelkuolain, jossa on suorat varret hevosen suupieltien kohdalla. Varret pitävät kuolaimen suussa, vaikka hevonen nykäisisi liinasta tai ajo-ohjista. Saman asian ajavat kumitutit ja ravikuolaimen ”viikset”.

H – hallinta

Jos hevonen lähtee ympyrältä ulospäin, se on helpointa pysäyttää juoksuttajan ollessa takaviistossa, noin 45 asteen kulmassa hevoseen nähden. Jyräävää hevosta on vaikeampi hallita suoraan sivulta tai takaa.

Vahvalla hevosella liinan voi vetää juoksutusvyöstä tai satulasta kuolainrenkaan kautta käteen, jolloin hevosen on vaikea karata ympyrältä.

I – istunta

Juoksutus on tarpeen myös monille ratsastajille. Istuntaa on helpointa harjoitella, kun juoksuttaja huolehtii hevosesta ja ratsastaja saa rauhassa etsiä tasapainoaan.

J – jalustimet

Satulalla juoksutettaessa jalustin nostetaan ylös, hihna viedään jalustimen läpi ja kierretään kerran sen ympäri. Jäljelle jäävän lenkin läpi pujotetaan jalustinhihnan irtonainen pää.

Jalustimet voi myös laskea alas ja kiinnittää toisiinsa mahan alta kulkevalla riimunnalla tai hihnalla esimerkiksi nuorilla hevosilla. Näin jalustimet eivät heilu valtoimenaan äkkiliikkeissä, mutta ne ovat samalla paikalla kuin ratsastettaessa ja liikkuvat sen verran, että hevonen tottuu niihin.

Satula jalustimineen voi korvata ajovyön: ulko-ohja kulkee silloin ylös kiinnitetyn jalustimen kautta selän yli tai alas sidotun jalustimen kautta istuinkyhmyntä takaa. Huomaa, että ulko-ohja ei liu'u ylös kiinnitetystä jalustimesta samalla lailla kuin ohjasavaimessa, vaan se vaikuttaa hitaammin.

K – kesto

Hevosen on raskasta työskennellä pienellä ympyrällä, varsinkin jos se liikkuu lyhyessä muodossa. Hyväkuntoinen hevonen jaksaa työskennellä muodossa juoksutettuna puolisen tuntia, mutta huonokuntoista ei voi juoksuttaa yhtä pitkään. Kaikki hevoset tarvitsevat juoksutuksen aikana lyhyitä käyntitaukoja.

Älä juoksuta liian usein; pari kolme kertaa viikossa on useimmille hevosille yläraja, ja joillekin kerta viikossa on tarpeeksi. Juoksuta useammin vain asiantuntijan ohjein, jos hevosta esimerkiksi kuntoutetaan tai vasta koulutetaan ratsuksi. Tervettä hevosta voi juoksuttaa lämmittelyksi ennen ratsastusta päivittäinkin, mutta muoto on silloin yleensä vapaampi.

L – liina

Juoksutusliina on yleensä sileää kudonauhaa, jonka yhdessä päässä on käsilenkki ja toisessa lukko tai solki. Liina ei käytännössä voi olla liian pitkä. Valmiit liinat ovat yleensä kahdeksanmetrisiä, mutta vasta tuplasti pidemmällä liinalla hevosen



Juoksutusliina on turvallisinta pitää vyyhdillä, jossa käsi ei jää yhdenkään lenkin sisään. Kieppi voi hevosen nykäistessä kiristyä käden ympärille.



Kapsoni on "juoksutusriimu", johon liina kiinnitetään kuonon päälle. Kapsonia voi käyttää pelkästään, tai sen alle tai päälle voi pukea suitset mahdollisine apuohjineen.

voi päästää laukkaamaan turvallisesti niin kovaa kuin se haluaa.

Pitkän liinan molempiin päihin voi ompeluttaa suutarissa lukon, jolloin liinasta saa helposti ajo-ohjat, ja hevosta voi samalla kertaa juoksuttaa tarpeen mukaan yhdellä tai kahdella ohjalla.

Liinan voi tehdä itse luonnonkuituköydestä ja vahvasta palohaasta, jollei kaupasta löydy tarpeeksi pitkää valmista liinaa. Kaksi lyhyttä liinaa voi myös ompeluttaa yhteen niin, että pitkän liinan molempiin päihin jää lukko tai solki.

Liinan voi kiinnittää kapsonin renkaaseen, juoksutusdeltaan, turpahihnan ja kuolainrenkaan ympäri, kuolainrenkaasta niskan yli vastakkaisen puolen kuolainrenkaaseen, kuolainrenkaan kautta ajovyöhön tai satulaan... Hevoselle sopivin tapa löytyy kokeilemalla eri kiinnityskohtia yhdellä ja kahdella liinalla.

M – monipuolisuus

Jos hevosella ei voi ratsastaa tai sitä ei vielä ole ratsutettu, älä liikuta sitä pelkästään juoksuttamalla. Pelkkä ympyrätyöskentely on hevoselle yksitoikkoista ja raskasta. Vaihtele juoksutusta, irtojuoksutusta, taluttamista ja ohjasajoa. Voit myös ajaa kärryillä tai reellä tai liikuttaa hevosta toisen ratsun selästä käsihevosena, jos se on koulutettu näihin töihin.

N – nuoret hevoset

Juoksutus kuuluu nuorten ratsujen peruskoulutukseen ennen ensimmäistä selkään-



Kun juoksutettavalla hevosella on satula selässä, jalustimet pitää varmistaa ylös jalustinhihnoilla.

nousua. Nuori hevonen oppii siirtymiset, hidastukset ja pysähdykset jo liinassa, ja pohje- ja painoavut on helppo opettaa tutuihin äänipuihin yhdistettyinä.

Nuorella, varusteisiin vasta totuttelevalla hevosella apuohjien ja liinan kiinnityksen kanssa on syytä olla tarkkana, jotta hevosen suu pysyy herkkänä. Liinan voi alkuvaiheessa kiinnittää isolla pikalukolla kuolainrenkaan yläosan ja turparemmin ympäri. Näin kuolain pysyy paikoillaan eikä juoksuttaja nykäise hevosta vahingossa suusta,

koska turparemmi vaimentaa vetoa. Tutit ja varrelliset kuolaimet sopivat erityisen hyvin nuorten hevosten juoksutukseen.

O – ohjat

Hevosta voi juoksuttaa liinalla tai kahdella ohjalla. Ohjina kannattaa kuitenkin käyttää juoksutusliinoja, koska ajo-ohjat käyvät ympärillä helposti lyhyiksi.

Ohjat voivat kulkea kuolaimesta ajovyön tai satulan kautta juoksuttajan käsiin. Sisäohjan

voi myös ottaa suoraan kuolaimesta käteen ja ulko-ohjan virtittää vyön tai jalustimen kautta hevosen selän yli tai takaosan ympäri.

P – paikka

Juoksuta mieluiten aidatulla alueella, sillä isossa tilassa hevosta on vaikeampi hallita ja pitää ympyrällä kuin kentällä tai maneesissa. Paljon juoksutettava hevonen kaipaa kuitenkin vaihtelua, ja kuuliaisien hevosen voikin viedä töihin vaikkapa syvään hankeen laitumelle.

Maastosta löytyy yllättävän hyviä juoksutuspaikkoja: esimerkiksi tukkien lastauspaikkoihin ja tukkitekien risteyskiin syntyy usein pieniä tasaisia aukeita. Laitumilla, tarhoissa ja sänkipelloilla voi juoksuttaa tallin- tai maanomistajan luvalla. Pakkastalvina jäällä voi olla hyvä, paksun lumen peittämä pohja – hevoset tosin innostuvat jäällä helposti liikaakin.

S – suunta

Juoksuta yhtä paljon molempiin suuntiin, paitsi jos tarkoituksella kuntoutat hevosen heikompaa puolta. Älä suunnittele kuntoutusohjelmaa omin päin vaan pyydä tarkat ohjeet eläinlääkäriltä, hierojalta tai valmentajalta.

Juoksutussuuntaa ympyrällä on vaihdettava usein. Sopiva kierrosmäärä tai aika riippuu hevosen kunnosta. Lihakseton huonokuntoinen hevonen ei välttämättä jaksa ravata viittä kierrostakaan, kun taas hyväkuntoinen jakso laukata minuuttikaupalla lyhyessä muodossa. Anna hengähdystaukoja ennemmin liian usein kuin liian harvoin.

Suuntaa vaihdetaan pysäyttämällä hevonen ympyräuralle ja kääntämällä se taluttanen. Kahdella ohjalla juoksutettava hevonen on kätevin ohjasajaa ympyrän halki.



Liinan voi kiinnittää myös sisäpuolen kuolainrenkaan ja turparemmin ympäri. Juoksuttaja ei nypi hevosta suusta, kun turparemmin vaimentaa kuolaimen kohdistuvaa vetoa.



Ympyrältä ulospäin karkaavan hevosen hallintaa helpottaa, jos liina on kiinnitetty juoksutusvyöhön ja kulkee kuolainrenkaan kautta käteen.

T – turvallisuus

Käytä aina käsiineitä ja pitäviä kenkiä. Kypärää kannattaa aina käyttää varmuudeksi. Älä koskaan kiedo liinaa käden ympäri vaan taittele se vyyhdille, joka ei voi kiristyä käden ympäri hevosen nykäistessä.

V – varusteet

Juoksutettavalla hevosella on päässä suitset, kapsoni tai molemmat ja selässään juoksutusvyö, valjaat tai satula. Jaloissa on juoksutuksen ajan vähintään bootsit, yleensä myös suojat tai pintelit. Apuohjiksi useimmat valitsevat sivuohjat tai chambonin.

Pelkästään kapsonilla tai suitsilla voi juoksuttaa, jos hevosta on tarkoitus vain lämmittää tai jäähdyttää eikä sen ole tarkoitus taipua ja hakeutua koottuun muotoon.

Juoksuttajan perusvarusteet ovat käsi-neet, kypärä ja juoksutuspiiska.

Y – ympyrä

Ympyräuralle hevonen, liina ja piiska muodostavat kolmion, jonka kärjessä juoksuttaja seisoo. Hyvin herkän tai aran hevosen kanssa piiska voi olla kädessä myös toisin päin, niin että kärki osoittaa juoksuttajasta ja hevosesta pois.

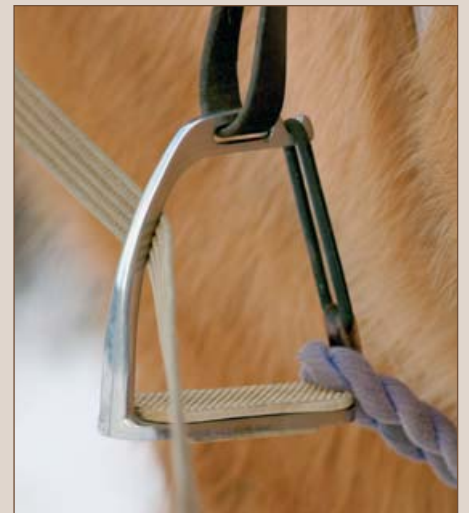
Kahdella liinalla juoksuttava saattaa ainakin aluksi joutua kävelemään pientä ympyrää enemmän hevosen takaosan kuin kyljen kohdalla.

Ä – ääniavut

Juoksuttajan tärkein apu on ääni, jolla hevonen vaihtaa askellajia, hidastaa ja pysähtyy. Hyvin toimivalla hevosella juoksutuspiiska ja liina vain tehostavat ääniapuja tarvittaessa. Suitsilla ja kahdella liinalla työskentely muistuttaa enemmän ratsastusta tai ajamista - ääni korvaa ratsastajan istunta- ja pohjaveut. •



Etenkin nuoria hevosia kannattaa juoksuttaa myös jalustimet alhaalla, jotta ne tottuvat niihin. Jalustimet on kiinnitettävä mahan alta toisiinsa narulla tai jalustinhihnalla.



Ajovyön korvikkeena voi käyttää satulaa ja jalustinta, jos ulko-ohjan tuki tuntuu tarpeelliselta ympyrätyöskentelyssä.