



# Jani ja Examen hakevat laadukkaampaa laukkaa

Marko Björs on valmentanut Jani Laurikaista jo jonkin aikaa. Projektin aikana on saatu kenttähevosen laukkaa parannettua kouluratakelpoiseksi.

Jani Laurikainen ja Examen ovat kenttäradoilta tuttu pari. Ratsukko on kilpaillut jopa kolmen tähden kansainvälisissä kilpailuissa.

- Meillä oli ongelmana se, että koulukoe meni huonosti. Rataesteet ja maasto sujuivat suht hyvin, mutta jos on koulun jälkeen hännillä, ei pärjää kokonaiskilpailuissa, 23-vuotias Jani kertoi.

Jani otti yhteyttä Marko Björsiin ja pyysi opastusta kouluratsastuksessa. Marko on valmentanut ratsukkoa jo jonkin aikaa, ja tällä kertaa näytämme, millaisten harjoitusten avulla Examen on saatu laukkaamaan paremmin.

- Hevonen osasi laukata hyvin, kun se sai mennä kovaa, Marko kertoo.

- Kun laukkaa lyhennettiin, sen liitovaihe hävisi kokonaan. Kootumpi laukka oli rytmitön ja melkein epäpuhdas. Takajalat eivät mahtuneet hevosen alle, kun se kulki niin matalana ja sidotussa muodossa.

## Eteenpäin ja tasapainoon

Marko kertoo, että tärkeintä laukan korjaamisessa oli hyvän rytmin säilyttäminen.



**Examenilla oli tapana laukata näin. Laukan liitovaihe oli mitätön ja Jani ratsasti hevosta usein turhan paljon asetettuna laukan suuntaan.**

- Jani sai tehdä alkuun töitä sen kanssa, että hevonen laukkasi kentälläkin kunnolla eteenpäin. Sitten hän alkoi vaikuttaa tehokkaammin ulkoavuilla. Hevosen tuli kuitenkin pysyä koko ajan ehdottomasti pysyvä pohkeen edessä eli reagoida pieneenkin pohjeapuun.

- Tarkoituksena oli saada hevosen etuosa kevyeksi. Se ei onnistu jos vedetään ohjista jatkuvasti taaksepäin, jolloin hevosen niska ja lavat lukkiutuvat.

Aluksi Janilla oli vaikeus saada hevonen laukkaamaan pohkeen edessä niin että se ei tullut vahvaksi kädelle.

- Pidätteen ja myötäämisen ajoituksessa oli ongelmia. Jani sai harjoitella sitä, että pidätteen jälkeen tulee aina nopea myötääminen ennen kuin hän otti seuraavan pidätteen. Muutenhan ohjasote on pelkkää vetoa.

Niinpä Jani sai ensimmäisen tunnin jälkeen kotiläksyksi paljon rentouttamisohjeita ja pidäteharjoituksia. Kun Examen sai aina nopean myötäämisen pidätteen jälkeen, se tuli rennommaksi ja alkoi odottaa paremmin ratsastajansa apuja. Se ei enää painanut vahvasti kuolaimeen, vaan alkoi laukata selkää pyöreämpänä ja etuosa tuli kevyemmäksi. Laukkaaskel sai ikään kuin enemmän tilaa ja siihen tuli hieman viivettä. Pidätteiden ja nopean myötäämisen harjoittelu auttoi myös ravia kehittymään ilmapainoisemmaksi ja tasapainoisemmaksi.

## Hyödyllisiä harjoituksia

Laukan parantaminen on hyvää aloittaa loivalla vastalaukkakaarteella. Jani ratsastaa pitkän sivun alusta hieman kohti radan keskustaa ja kääntää takaisin uraa kohti. Alkuun tehdään hyvin loiva kiemura ja kun se sujuu, reittiä voidaan muuttaa jyrkemmäksi.

- Tarkoitus on pitää hevonen mah-

dollisimman rentona koko kiemuran ajan, Marko korostaa.

- Tietä voidaan muuttaa jyrkemmäksi vasta kun hevonen pystyy laukkaamaan kaarteeseen läpi sujuvasti jännittymättä.

- Aseta hevosta kaarteessa pois-päin laukan suunnasta, neuvoo Marko.

- Vaikka kouluratsastuskilpailuissa on säilytettävä asetus laukan suuntaan, on ihan hyödyllistä joskus asettaa hevonen vastalaukassa toiseen suuntaan. Tämä avaa hevosen sisäkylkeä ja on hyvä voimisteluliike. Samalla ratsastaja tulee ottaneeksi hyvän tuntuman ulkokylkeen, mikä on olennaista kun halutaan parantaa laukan kantokykyä.

Seuraavaksi ohjelmassa on vastalaukka pääty-ympyrällä. Tässäkin testataan, että hevosta voi asettaa molempiin suuntiin. Ajoittain Jani pyytää Examenia ympyrän sisäpuolisella pohkeella viemään takaosaansa hieman ulospäin, jolloin se astuu ristiin ja joutuu työskentelemään tehokkaammin takajaloillaan.

- Kun vastalaukka ympyrällä on vaivatonta ja hevosen voi asettaa kumpaan suuntaan tahansa, on aika alkaa työskennellä askelpituuden kanssa. Vastalaukkaa voi lyhentää ja pidentää kaarteissa. Tämä kehittää ratsastajan rytmitajua ja sama ote on hyvä säilyttää, kun siirtyy vastalaukasta myötälaukkaan. Tällöin ratsastaja voi auttaa hevosta pysymään hyvässä ryhdissä ja tasapainossa.

## Vaihdot ja siirtymät ongelmoina

Janilla oli paljon ongelmia laukanvaihtojen kanssa. Hevonen oli oppinut ennakoimaan vaihtoja ja ryntäämään niissä eteenpäin. Vieläkään vaihdot eivät onnistu aivan sataprosenttisesti, mutta ne ovat jo parantuneet huomattavasti sillä, että

**Loiva kiemura laukassa pitkältä sivulta kohti keskihalkaisijaa ja takaisin on hyvä tapa aloittaa vastalaukan harjoittelu ja parantaa laukan laatua. Olennaista on pitää hyvä tuntuma ulkoavuilla ja säilyttää rytmi ja rentous.**



hevonen on harjoitellut ratsastajien apujen odottamista.

Yksi hyvä harjoitus on tehdä siirtyminen laukasta käyntiin, muutaman käyntiaskelen jälkeen peruuttaa muutama askel ja nostaa peruutuksesta toinen laukka. Kun tämä sujuu, voidaan jossakin vaiheessa pyytää oikeaa laukanvaihtoa samassa kohdassa. Hevonen on todennäköisesti rennompi ja malttaa odottaa ratsastajan apuja paremmin.

Laukan notkeutta kehittää myös se, että harjoitellaan sulkutaivutusta ympyrällä. Hevosen tulee taipua pehmeästi sisäjalan ympärille ja kantaa itsensä niin, että se ei paina sisäjalkaa vasten. Kun hevonen pysyy tasaisesti taipuneena, voidaan taivutuksen aikana ratsastaa lyhyempiä ja pitempiä laukka-askeleita kuitenkin niin, että rytmi pysyy samana koko ajan.

Kun sulkutaivutus toimii ympyräuralla, on aika tehdä sulkua suoralla uralla ja diagonaalilla. Kaikissa harjoituksissa on olennaista se, että hevonen pysyy pehmeästi taipuneena ratsastajan sisäjalan ympäri ja kantaa itsensä hyvin.

Siirtymä vasemmasta laukasta käyntiin, muutama peruutusaskel ja sitten vasta oikeaan laukkaan. Kun tätä harjoittelee rauhallisesti, hevonen rentoutuu eikä enää ryntää laukkaan nostovaiheessa.



### Kokoaminen laukassa

Laukkaa voidaan koota vasta siten kun hevonen pystyy liikkumaan aktiivisella takaosalla ja kevyellä etuosalla. Hevonen ei saa alkaa nojata vahvemmin kuolaimen kokoomisessa, vaan se ottaa enemmän painoa koukistettujen takajalkojen päälle ja tuntuu kevyemmältä edestä, ikään kuin se olisi laukkaamassa ylämärkeen.

Jani näyttää vielä lopuksi, miten hyvin Examen on oppinut kokoamaan laukkaa.

- Kun olen oppinut vaikuttamaan hevosen laukkaan, on esteratsastuskin muuttunut helpommaksi. Nyt pystyn säätelemään laukan pituutta paljon nopeammin, Jani kertoo.

Marko näyttää yhden hyvän harjoituksen, jonka avulla laukan kokoamista on helppo harjoitella.

- Ratsasta pitkällä sivulla vähän keskilaukkaa ja käännä pitkän sivun päässä voltille. Vältä jarruttamista, sillä kääntäminen jo sinänsä jarruttaa hevosta. Ajattele että siirät takajalkoja vähän voltin keskustan suuntaan samalla kun käännät voltille. Näin hevonen tasapainottaa itsensä takajalkojen päälle eikä tule raskaammaksi kädelle.

- Ole tarkka siitä, että sama laukan rytmi säilyy myös voltilla.

- Kun käännät hevosta, älä vedä ohjista taaksepäin vaan näytä niillä suuntaa. Käännä hevosta silloin kun se nostaa etujalkaa maasta ja hellitä

ohjasta, jotta voit kääntää heti uudestaan. Näin kääntäminen ei "syö" laukkaa, vaan hevosen on helppo laukata kaartein läpi tasapainoisena.

- Jos ratsastaja jää kiinni kääntävään ohjaan, hevonen alkaa helposti nojata sitä vastaan ja ajautuu lapa ulkona suuremmalle uralle.

- Ratsastajan on hyvä ajatella, että ulko-ohja hoitaa pidättämisen laukassa ja sisäohja antaa sisäetujalalle tilaa siirtyä eteen- ja ylöspäin. Molemmilla ohjilla pidättäminen tekee hevosesta helposti etupainoisen.

### Raviinkin laatua

Examenin ravi on parantunut sa-



Sulkutaivutusta ympyräuralla. Tämä parantaa hevosen tasapainoa, kunhan ratsastaja huolehtii siitä, että hevonen ei nojaa sisäpohjetta vastaan.



Aika ajoin Jani pyytää Examenia vastalaukkaympyrällä siirtämään takajalkojaan ulospäin. Tämä kehittää notkeutta. Ratsastajan täytyy kuitenkin tuntea, milloin hevonen on suora ja milloin se on poikitettu.



Jani laukkaa vasenta laukkaa ympyrällä oikealle ja vaihtaa välillä asetusta laukan puolelta ympyrän keskustan suuntaan.



maa tahtia kuin laukka. Hyvä keino parantaa ravia on tehdä paljon siirtymisiä ravista käyntiin ja takaisin raviin sekä ravin sisällä.

- Ajattele siirtymistä käyntiin, mutta pyydäkin viime hetkellä, että hevonen jatkaa ravaamista, Marko kehottaa.

- Hevosen tulee pysyä kevyenä kädelle koko ajan. Näin se ottaa takajalat paremmin alleen ja kokoaa itseään.

Jani on sangen tyytyväinen siihen parannukseen, jonka kouluratsastusvalmennus on tuonut. Examen on jo 12-vuotias, mutta sen koulukokeen tulokset ovat parantuneet merkittävästi sen jälkeen kun perustyön laatuun alettiin kiinnittää enemmän huomiota. Ensi vuonna Janin tavoitteena on osallistua muutamaan maailmancupin osakilpailuun kenttäratsastuksessa. Ne järjestetään kolmen tähden tasolla lyhyenä kilpailuna. •

*Palveleva ja monipuolinen  
hevos- ja koiratarvikeliike Hyvinkäällä*

*Liiketilaa on laajennettu, nyt yli  
400 m<sup>2</sup> täynnä ihanaa talvitavaraa.  
Vielä ehdit tehdä jouluostoksia,  
hyviä tarjouksia, tässä muutamia:*

*sukkia alk. **4,50 eur***

*käsineitä alk. **5 eur***

*kalentereita, harjasettejä,*

*riimuja **7 eur/kpl***

*satulahuopia **15 eur***



**KAIKKI  
SATULANSOVITUKSET  
AMMATTITÄIDOLLA**

Laaja valikoima erilaisia satuloita, perinteiset merkkisatulat, westernsatulat sekä käytettyjä satuloita. Laadukkaat varusteet hevosille ja ratsastajille, myös aidot westerntuotteet ja -asusteet.

*huom! Liike on avoinna joulukuussa  
joka sunnuntai 12 - 16. Tule tekemään  
jouluostoksesi palvelemaan liikkeeseemme!*



Rääkänkatu 9, HYVINKÄÄ  
(kääntyy Sillankorvankadulta)  
puh.(019) 486 000

Avoimna arkisin 10 - 18, lauantaisin 10 - 14  
KAIKKI TUOTTEET MYÖS POSTIMYNNISTÄ