

PERRIER-TALLIN

NEWSLETTER



loka-marraskuu 2017

Pimeää, märkää, maa on limaisen kurainen. Hevoset seistä jököttävät päivät ulkona hämärässä sateessa tai tihkussa. Loimet valuvat vettä. Kun on tullut aika ottaa ne sisään, ketään ei tarvitse kehottaa. Positiivista on se, että useimpina päivinä on voinut ratsastaa ulkona, tosin valo loppuu jo ennen neljää. Toivotaan että koko talvi ei ole tätä pitkittynyttä syksyä. Kesän jälkeen jota ei oikein edes ollut.



Ratsastaja esittelyjä

Keskiviikon ryhmässä ratsastaa Annamari, 7-luokkaa käyvä näpsäkkä nuori neiti. Annamari ei ole vielä kovin kokenut ratsastajaa, mutta pärjää hyvin rauhallisuutensa ansiosta.



Kuva: Annamari ja Reino

Annamari on ratsastanut noin neljä vuotta, tosin välissä oli vuoden taukokin. Hän aloitti ratsastuksen Artjärvellä ja on sen jälkeen ratsastanut parillakin eri tallilla ennenkuin aloitti täällä meillä.

Harrastako muuta kuin ratsastusta:

Kyllä, show-tanssia Loviisan tanssiopistossa sekä kuorolaulua.

Miksi ratsastat?

No se on kivaa, koko ajan oppii lisää.

Millainen ratsastus sinua kiinnostaa eniten?

Esteratsastus on kivaa, ja kilpaileminenkin kiinnostaa.

Mikä hevosistamme on suosikkisi?

Reino varmaan, se on haastavaa mutta tosi opettavainen.



Kun tuntuu ettei kehity

Tänäpäivänä ihmisillä, lapsilla, nuorilla ja aikuisilla on useampia harrastuksia. Ratsastus poikkeaa lajina muista siinä, että se vaatii paitsi teknistä taitoa, myös oikeanlaista tunnetta lajin kumppaniin eli hevoseen. Siinä ei oteta harrastusvälinettä eteiseen nurkasta kuten vaikka sählymailaa ja nakata sinne taas harjoittelun jälkeen. Maila ei myöskään muistele pahalla että taas se hakkasi vain lattiaa eikä osunut palloon. Hevonen taas muistaa jokaisen ratsastajan, että tuo on se joka kiskoi viimeksi kovasti suusta tai että tämä se on mukavan rauhallinen tapaus.



Kehittyminen

Moni ratsastaja, mutta varsinkin aikuiset (liekö seurausta työelämän vaatimuksista) on ollut

huolissaan kun tuntee, ettei tunne kehittyvänsä juuri ollenkaan

Eräskin seniori sanoi tuskaantuneena harkitsevansa jopa lopettamista kun ei tapahdu kehitystä. Kysyinkin häneltä, miksi hän ratsastaa; kehittyäkseen ja tullakseen, niin miksi? Vai siksi että se on hauskaa ja saa hetkeksi muut ajatukset pois päästä (Hän ratsastaa edelleen). Motivaation kannalta on tietysti mukavaa, jos ei tunne polkevansa aivan paikallaan. Valitettavasti vain ratsastusuralla alussa taidot kehittyvät harppauksittain ja mitä kauemmin on harrastanut, sitä hitaammin uutta oppii.

Luonnollisesti se ei edesauta, jos ratsastaa kerran viikossa, tulee varttia vaille ja lähtee viittä yli. Jos se on tilanne, on hyväksyttävä ettei suurta kehitystä voi tapahtua.

Mutta jos haluaa oikeasti kehittyä, niin sitten täytyy myös panostaa. En tarkoita, ettäkö kaikkien pitäisi ratsastaa 5-10 hevosta päivässä ja vuodattaa sydänverensä lajille. Mutta jos kehitystä odottaa, niin 2-3 harjoittelukertaa viikossa on **minimi**. Pikkulasten 8 vuotiaiden sählyjoukkueellakin on harkat kahdesti viikossa ja pelit päälle!

Uuden oppiminen on silti mahdollista vain kerrankin viikossa ratsastaville. Periaatteessa joka kerta ollessasi hevosen kanssa se opettaa sinulle jotain. On vain osattava ottaa vastaan. Joskus se voi olla vain hevosen kehon liike vastauksena sinun liikkeeseesi, tai pienen puolipidätteen ajoituksen osuminen sadasosalleen oikeaan kohtaan kun sitä ennen olet aina myöhästynyt tuhat kertaa.

Tunnista onnistuminen, pienikin ja opi siitä.

Ratsastus lajina edellyttää aikamoista antautumista. Muistan kun vähän aikaa sitten suomalainen huippunaisvoimistelija päätti lopettaa menestyksekkään kansainvälisen uransa huonojen harjoitusolosuhteiden takia. Helsingissä ei ole lajiin täysin sopivaa areenaa, vaan piti ajaa Helsingistä Lohjalle harjoituksiin. Ja se oli hänestä liian vaivalloista...

Samalla kun jos haluat ratsastuksessa edes tavoitella kansainvälistä uraa, sinun on muutettava ulkomaille, jätettävä perhe ja ystävät sekä tehtävä pitkiä päiviä ilman vapaita ja mitään takuuta että onnistut.

Tunne

Mutta tuo tunne tai hevosen ymmärtämisen taito. Lapsista näkee helposti, että toisilla sitä on sisään rakennetusti enemmän ja he reagoivat vaistoimaisesti useammin oikein. Mutta sai vaistoa syntymälahjana tai ei, kaikkien on sitä opetettava ja se käy vain olemalla hevosten kanssa sekä tarkkailemalla niitä.

Ruotsin tämän hetken suurin esteratsastustähti Peder Fredrikson sanoi haastattelussaan HIHS:ssä: "Tunne on jotain mitä ei voi kenellekään

opettaa. Se täytyy jokaisen löytää itse. Tapa olla ja kommunikoida hevosen kanssa."

"Nuoren on itse opittava hakemaan tietoa, kantamaan vastuu omasta oppimisestaan. Jos halua siihen on, keinot löytyvät. Maailma on täynnä hyviä kirjoja ratsastuksesta. Itse luin nuorena monta kouluratsastuskirjaa "

"Toinen asia on pysytellä taitavien hevosihmisten lähellä. Katselemalla heitä työssään voi oppia erittäin paljon " (haastattelun lainaus: horsemail.fi)

Ilmaiseksi

Harva ratsastajamme on käyttänyt esimerkiksi hyväkseen valmennuksien seuraamista, missä kokeneimmat oppilaamme menevät niillä samoilla hevosilla joilla kukin itsekkin menee. Lisäksi ulkopuoliset valmentajamme on menestyneitä ammattilaisia, joitten jokaista sanaa kannattaa kuunnella. Siitä kun katsoisi ja miettisi miten, kuinka ja miksi niin oppisi paljon. Eikä maksa mitään.

.....

On tässä aikaa oppia

Ainakin itsestä tuntuu varsinkin aamuisin, että on jo tähän hommaan (saattikka uuden oppimiseen) liian vanha. Mutta mitä sanotte tästä rouvasta?

Ulla Håkansson on 80-vuotias, eikä mikään ihan tavallinen tätiratsastaja. Ratsastussaappaiden nurkkaan heittämistä hän ei edes ajattele. Ohessa videolinkki siitä kuinka tämä ruotsalainen terärouva treenaa vähän aikaa sitten ostamaansa 11-vuotiaista hevosta, jolla suunnittelee starttaavansa GP:ssä ensi kesänä.



Kuva: Ulla Håkansson (kuvaaja Bass Nilsson)

Hän on ehtinyt urallaan osallistunut mm kuudesti MM:iin sekä olympialaisiin (joista 2 mitalia) ja 10 kertaa EM:iin. Jos sinulla on joku mielikuva, miltä 80-vuotias näyttää(ja toivottavasti mielikuvasi ei näytä Jukalta) hevosen selässä, katsopa tästä:

<https://www.hippson.se/hippson-tv/se-ulla-hakanson-trana-med-nya.htm>

Mikä Horsemail.fi

Edellä olevassa jutussa lainasin pari sitaattia Horsemail.fi lehdestä. Luulen että monikaan ratsastajistamme ei tunnista sitä julkaisua. Tällä hetkellä Suomessa on aika vähissä ratsastusta ajankohtaisesti käsittelevät julkaisut.

Horsemail.fi on nettijulkaisu joka keskittyy aktiivisesti ratsastukseen. Se seuraa suomalaisia ratsastajia, kasvattajia ja hevosihmisiä niin kotimaassa kuin ulkomailla. Toimittajalleen työ on todellinen elämäntapa ja uusia julkaisuja syntyy lähes päivittäin milloin mistäkin päin maailman kolkkaa.

Vuoden luku oikeus maksaa n. 40 euroa, joten hinnasta ei jää kiinni jos vähänkään kiinnostaa mitä ratsastusmaailmassa tapahtuu. Suosittelen kokeilemaan.

Lehdessä oleviin aiheisiin voi luoda katsauksen sen facebook-sivulta:

<https://www.facebook.com/horsemail/>

Siiri Kyrön valmennus

Lauantai iltapäivänä kokoontui maneesille kokeneimpia ratsastajiamme ja myös jonkun verran muitakin ratsastajiamme yleisköksi, varsinkin muutamia juniorit ilahduttivat.



Kuva: Siiri ja Kata Reinon selässä

Vakivalmentajamme Tiina Polson joutui uusintaleikkaukseen 2015 sattuneen hevosen potkun hajottaman jalkansa korjailun takia, ja niinpä pyysimme Siiri Kyröä tilalle.

(Tässä video missä Siiri ratsastaa Syrrillä vuosi sitten, kun Jukka oli telakalla putoamisen seurauksena: <https://www.youtube.com/watch?v=NU0s1DPFmh0>)

Mukana oli tällä kertaa kuusi ratsukkoa, alunperin jokaisen piti mennä 30 minuuttia. Mutta se tuppasi venymään, koska Siiri ei halunnut luovuttaa ennenkuin jokainen ratsukko paransi selvästi suoritustaan.

Siiri paneutui jokaiseen huolella ja keskittyneesti. Hän näki pian mihin kannattaa keskittyä kunkin kohdalla, eikä yrittänyt korjata kaikkea kerralla.

Pixio-robotti kuvasi ratsukot ja jokainen sai suorituksestaan videon mukaansa, paitsi viimeisenä ratsastanut Anna laitteiston akkujen loputtua viileän sään ja venyneen kurssin takia.

Ensimmäisten ratsukoiden jälkeen taivas aukeni, ja ulkona alkoi sataa. Ei siitä muuta haittaa ollut, mutta yleisö kuuli hieman huonosti Siiriä sateen kohistessa maneesin peltikattoon. Viimeksi kun Siiri oli Joulukuussa 2015 niin oli -15 pakkasta, joten oli tämän kertainen sää silti mukavampaa.

Siiri kertoi että hänellä on kotona kolme hevosta, jotka ovat StGeorges ja Inter I -tasolla sekä lisäksi tietysti monta nuorta hevosta ratsutettavanaan. Hän käy itse valmennuksessa pari viikon välein ja aikoo osallistua kevättalvella taas Helene Langehanenbergin valmennukseen.

Hevosen sykkeen seuranta

Mielenkiintoisen lisä toi Mari, joka on aloittanut työskentelyn **Trainer4Riding**-systeemin parissa. Se tarjoaa apuvälineitä valmentautumiseen. Marilla oli mukana sykemittarit niin hevoselle kuin ratsastajalle. Jukka ja Syrrin toimivat testikappaleina. Mari videoi ja järjestelmä yhdisti kuvaan liveinä sen hetkiset sykkeen ratsukon kummastakin sydäimestä.

Mielenkiintoista oli nähdä mm miten nopeasti hevosen syke laski, kun se siirtyi käyntiin pitkin ohjin. Sykkeen vaihtelu oli hevosella muutenkin paljon suurempaa ja nopeampaa kuin ihmisellä eli ratsastajalla. Hevosen lepopulssi eli syke on 25-40 lyöntiä/min ja maksiimi voi olla n. 220/min. Syrrin syke oli valmennuksen aikana ravityöskentelyssä n. 100 lyönnin paikkeilla ja laukkatyöskentelyssä maksimi oli vähän yli 150. Käyntiosuuksilla syke oli 80 tietämissä. Sykehän on yksilöllinen ja riippuu paitsi kunnosta niin myös psyykestä. Esimerkiksi alkuverkan aikana kun syke oli 80 ja Syrrin kuuli ulkoa ääniä (Siiri oli kävelemässä sisään), sen syke nousi sekunneissa yli 100:n vaikka se vain käveli ja kun se sitten huomasi, että oven raosta tuli sisään tuttu ihminen, syke laski saman tien.

Hevosen sydän pumppaa yhden supistuksen aikana hieman yli 10 kertaisen määrän verta ihmiseen verrattuna eli 800-900 ml.

Kouluhevosilla harvoin sykkeet nousevat huippuihin, vaikka niiden työ on raskasta niin kuormistu esim. kokoamisissa on enemmän staattista. Sen sijaan ravureilla, laukka- ja

vaunuhevosilla maratonilla sydän joutuu todella töihin.

Nyt sitten olkaapas kaikki kiltisti, tontut kurkkii jo nurkissa.

Perrier-talli

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Perrier' or similar, written in a cursive style.