

# Ratsutamise ja treeningtunni põhialused algväljaõppel

*Merle Männik*

---

**„Ratsutama suudab igaüks õppida, sest ratsutamine on oskus“**

## **W. Müseler**

Erinevate allikate andmetel peaks iga ratsanik sobival õppehobusel sammus, traavis ja galopis edasiliikumise ära õppima umbes 30 tunniga. Korralik algväljaõppe tase on saavutatav üldiselt 70-100 treeningtunniga. Eesmärk, milleni ratsanik tahab välja jõuda on igal ratsanikul erinev ja tihti treeningute algstaadiumis seda endale ei teadvustata. Kehtib aga seos – mida kõrgem on eesmärk, seda rohkem tuleb pühenduda, süveneda, treenida, koguda uusi kogemusi ning neid analüüsida.

## **Õige algväljaõppe tähtsus.**

Algõpe on niivõrd tähtis, et sellest pole vaja rääkidagi, kuna see on ELEMENTAARNE!  
(Riina Pill)

Algõpe algab istakust!(Alla Gladõševa)

Õige suhtlemine ratsaniku ja hobuse vahel nõuab ratsanikult teatud iseloomuomadusi, mis väljaõppe käigus võivad edasi areneda. Seetõttu võib ratsasport olla väga väärtuslik isiksuse arengu seisukohalt, eeskätt laste ja noorukite jaoks. Loomaarmastuse ja tunnetusvõime kõrval peab olema ka kannatlikkust, enesevalitsust, ausust ja distsipliini. Ratsanik kannab vastustust oma hobusest partneri üle. Ta peab olema valmis selleks pidevalt õppima ja vigu kõigepealt endas otsima, aga mitte hobuses.

Teoreetilised teadmised toetavad oluliselt edusamme ratsasõiduõppuses. Teadmised hobuse nii omadustest ja käitumisest ning suhtlemisest ja pidamisest kui ka ratsasõidu ja väljaõppe põhimõtetest on huvi tundva ja vastutustundliku ratsaniku jaoks endastmõistetav. Kui peetakse silmas teatud põhimõtteid, siis võib ratsasport tagada tervise, elurõõmu ja heaolu.

## Ratsaniku väljaõpe koosneb kolmest põhilisest osast:

- 1 istak**
- 2 tunnetamine**
- 3 mõjustamine**

Ükski pole teisest tähtsam, sest nad on lahutamatuult seotud ja üksteisest sõltuvad.

Lisaks vajab ratsanik nende oskuste arendamiseks oma peamist õpetajat – head õppehobust.

Iga ratsaettevõtte kuulsus ja lugupidamine on olulises sõltuvuses õppehobuste kvaliteedist!!!

## Väljaõppe jaotus

- Hobusega tutvumise kõrval tuleb ratsasõidu väljaõpet alustada istakukoolitusest kordel. Ratsasõiduõpetaja järelevalve all peavad algajad kõigepealt harjutama ja õppima tasakaalutunnetust ning lõdvestatud kehahoidu hobuse kõigil kolmel põhiällüüril, ilma et tegeleda hobuse juhtimise ja valitsemisega. Istakukoolituse suhteliselt suur ajakulu tagab ratsanikule suurema kindlustunde ja kiiremad edusammud.
- Ratsasõidu algajate väljaõppes sobib kõige paremini mitmeotstarbeline sadul, millel saab õppida nii täis- kui poolistakut. Eriotstarbesadula liiga varajane kasutamine ei ole vajalik.
- Kui istaku ja juhtimismõjutuste osas on põhialused omandatud, siis võib järgneda väljaõppe järgmine aste, s.o. õppus väikesele (6...8 inimest) õpperühmale. Iga rühm peab töötama esikratsaniku juhtimisel, nii toimub käskluste täitmise ja sõidurajakujundite läbimise oluliselt lihtsam õppimine. Rühmasiseselt võib mõnikord rakendada paremate ratsanike ümberistumist “raskematele” hobustele.
- Instruktor peab ka ise väljaõppes kasutatavatel hobustel sõitma, kusjuures hobuste valik olgu juhuslik. Sel juhul saab instruktor teavet hobuste iseloomu eripäradest, et neid vajadusel korrigeerida. Sobivad õppehobused peavad olema rakendatavad nii alg- kui ka jätkuväljaõppes.
- Kuni kindlustunde ja usalduse saavutamiseni sõidavad algajad jalad jalustes. Alles siis tuleb mingi osa ratsatunnist ilma jalusteta sõita. Niikaua, kui ratsanik ei oska veel hobusele õigeid mõjutusi rakendada ning ratsmetega hobuse suud toetades sõita, tuleb kasutada külgratsmeid.
- Hästi välja õpetatud hobuste ja nendel sõitvate usaldusväärsetel kindlate ratsanike esiletoomine, nagu ka ratsavõistluste koos küllastamine, koos instruktoriga selgitussõnadega, võib ergutavalt mõjuda ratsasõidu “uustulnukale” ning edendada

tema motivatsioone ja üldarusaamu.

- Lastele on eriti sobivad voltižeerimistunnid muutes neid varakult hobuse suhtes usaldavaks. Ka ratsasõit poniga muudab noorel algajal alustamise tunduvalt lihtsamaks. Voltižeerimisrühmad ja “poniosakond” peaksid püsiva koosseisuna olema igas ratsakoolis ja ratsaühingus.
- Kui algajad on maneežis sõites küllaldast kindlust saanud, siis võib alustada poolistaku ja esimeste hüppeharjutustega ning välisväljakul sõitmisega. Mitmekülgne põhiväljaõpe ja vaheldusrikas õpetus on parimaks ratsaniku oskuste kinnistumise garantiiks.
- Ratsaniku väljaõppes kuulub kergendatud traav esimeste põhiharjutuste hulka. Selle selgeks õppimine toimub koos istakuharjutustega kordel. See traaviliik vähendab ratsaniku keharaskuse mõju hobuse seljale ja algajal ratsanikul võimaldab hobust häirimata järgida tema liikumist. Kergendustraav väsitab ratsanikku vähem kui täisistaktraav, s.o. kergendamata. Ringjal sõidurajal sõites kergendatakse seespoolsele tagajalale, sest nii saab ratsanik (peamiselt kaarpööretel) oma keharaskust paremini toetada. Tagajala ette liikumisel peab ratsanik sadulast üles kerkima, selle tunneb ta ära vastaspoolse välisõla samaaegse ette liikumise järgi. Sadulasse tagasi laskumine toimub siis, kui hobuse välisõlg liigub tahapoole, mispuhul koormuse saab hobuse sisemine tagajalg. Suunamuutustel tuleb ka kergendusjalga vahetada!!!!

## Istaku koolitus

- Põhiistaku õpetus on kogu ratsaväljaõppe tuum. Algajatele tuleb tasakaalu, lõdvestatust, rütmitunnetust ning rõõmu liikumise kooskõlast ja kindlusest edasi anda ja kirjeldada
- Mitte ainult hobune ei pea olema lõdvestunud, vaid ka ratsanik. See on üldkehtivalt ebaratsasportlik, kui nõuda hobuselt saavutusi, ilma et ratsanik oma keha valitseks.
- Õige ratsategevus. Sobiva õppehobuse valik on istakuõpetuse otsustav eeldus. Nii kordel toimuv kui ka ratsasõiduõpetuse käigus antud istakukoolitusel on tähtis omada rahulikku ja kindlalt liikuvat hobust. Ainult sellel hobusel, kelle seljas on mugav istuda ja seljaga koos õõtsuda, võib algaja istakut õigesti õppida ja edasijõudnud oma vigu korrigeerida. Esimesed istakuharjutused võib sooritada nii sadulaga kui ka ilma sellela. Sirgel istakul on see eelis, et ratsanik saab paremini tunnetada hobuse liikumisi. Rihm või vöö, millest kinni hoida (näiteks voltižeerimisrihm), on selleks sobiv. Istakuharjutused sadulas on otstarbekad teha mitmeotstarbesadulat kasutades, sama kehtib ka kogu väljaõppe kohta. Selle sadulaga on parim võimalus õppida sujuvaid üleminekuid hobuse selja koormuse

suurendamisel ja vähendamisel.

- Kordel tehtava istakuõppuse korral peab hobune olema külgratsmeis. Sel juhul saab harjutusi teha jalustega ja ilma nendeta. Istaku- ja vabaharjutused ei tohi ajaliselt kaua kesta. Algul tehakse neid sammul, siis ka traavil ja galopil (kindlasti ainult rahuliku tempoga).

### *Istakuõppus täisistakus toimub järgmiselt:*

- 1 Algul peab algaja istuma loomulikult ja oma keharaskusele vastavas asendis. Üksnes reied peab ta puusaliigese abil kergelt sissepoole kallutama, nii et põlved liibuksid sadula vastu kergelt ja ilma pigistamata.
- 2 Ratsanik istub sadulasse või vahetult hobuse seljale ilma istmiku- ja reielihaseid pingutamata.
- 3 Säär ja jalapöid ripuvad vabalt alla.
- 4 Sääre asendit harjutatakse olema vastu hobuse keha. Seda tuleb mitu korda korrata, kuni ratsanik saab hobuse kehaga õige kontaktitunnetuse, ent ei pigista sääritega.
- 5 Alles nüüd selgitatakse talle ülakeha asend istakukirjelduse abil. Seejuures tuleb kohe rõhutada, et kumera rinna puhul nihkuvad selgrootülid ettepoole ja nimmelülid kergelt tahapoole, millega välditakse selja nõgusust ristluu kohalt.
- 6 Säärte, küünarvarte, käelabade ja pea asendi võib instruktor õigesti paigale seada (taktikaline abi) ja niiviisi seda arusaadavamaks teha.

Põhimõtteliselt tuleb selles õppusefaasis hoiduda ülepüüdmisest(“ülepingutamisest”), sest tulemuseks võib olla lihaste kramplikkus ja sellest tulenev hirm. Kui vaheldumisi õpetatakse kahte-kolme algajat, siis tekivad sisukad pausid ning võimalus võimlemisharjutusteks ilma hobuseta.

Esimesi harjutusi **galopil** tuleb samuti alustada kordel. Suurema kindluse saavutamiseks ja istmiku “sügaval” sadulas hoidmiseks võib õpilane oma käsi appi võtta. Sel juhul haarab seespoolne käsi sadula eeskaarest ja väliskäsi tagakaarest. Ratsanik tunneb, et ta saab oma keha keskkohaga hobuse selja liikumist leevendada. Galoppimist harjutatakse kas jalustega või ilma nendeta. Instruktor otsustab seda lähtuvalt ratsaniku osavusest või võimekusest ning sõltuvalt olukorrast.

Istakuõppus **poolistakus** peab toimuma samasuguse süsteemikindlusega nagu täisistak. Et seejuures ei tekiks mingeid “tagasilööke”, on tähtsal kohal järgmised nõuded:

- 1 Instruktor peab silmas pidama, et poolistaku korral pingutatakse täisistakust erinevaid lihaseid, seepärast on õpetamise kõrval kohane ka selle istakuviisi

plaanipärane treenimine.

- 2 Jalused seatakse 3...5 ava võrra lühemaks. Poolistaku põhiolemust näidatakse algul hobuse paigalseisul või sammul. Liikumisel (eriti traavil ja galopil) on seda mõnevõrra lihtsam mõista ja täita, eeskätt hobuse liikumisega sobitumist, raskuskeskme ümberpaigutamist ja liikumiskiirusest olenevust. Traavil võib harjutada üleminekuid täisistakule ja vastupidi.
- 3 Sujuvad üleminekud hobuse seljale antavate koormuste osas (poolistaku teisendid vt. jaotis 2.2.2). harjutavad ratsanikul oma osavust varakult kujundada.
- 4 Ratsanik peab uuesti tunnetama vajalikke tasakaalusuhteid. Algul võib ta kasutada kaelarihma, et rasketes olukordades sellest kinni hoida.
- 5 Käte etteliikumist harjutatakse sammus ja traavis kavalette ületades. Seejuures tuleb tähelepanu osutada põlvede, sääрте ja kotsade asendile ja asetumusele (see on vundament).
- 6 Pärast teatud kindluse saavutamisest treenitakse poolistakut ebatasasel pinnal ning tõusudest üles ja alla sõites.

Poolistakut ja tasakaalu saab täiendavalt kinnistada koos edasiste istakuharjutustega (ka ilma ratsmeteta ja ilma jalusteta). Üleminekud poolistaktraavilt täisistaktraavile ja vastupidi soodustavad ratsaniku nõtkust ja lõdvestatust. Sama kehtib ka poolistaku erinevate teisendite ehk variantide (vt. jaotis 2.2.2) vahelduva rakendamise kohta, s.o. üleminekutel ühelt teisendilt teisele. Istaku ja käte tegevuse sõltumatuse õppimiseks võib rahulikel ja kindlatel hobustel võimlemisharjutusi sooritada ka ilma ratsmeteta.

## Istaku vead

- Ka süstemaatilisel väljaõppel ei õnnestu istaku vigu vältida. Seepärast on tähtis nende teket tabada ja neid varakult korrigeerida. Istaku püsivaid vigu on väga raske kõrvaldada. Seetõttu peab iga instruktor ja ratsanik neid vigu ja nende tekkimist tunnetama, et nendega õigeaegselt võidelda. Korrektuurid ei tohi piirduda ainult üksikute vigade fikseerimisega. Rohkem peab iga vea taga nägema seost ratsaniku kehahoiaku ja hobuse liikumismehaanika vahel.
- Paljud istakuvead tekivad ratsaniku puuduliku lõdvestatuse alusel. Ratsaniku kehalisi hälbeid (näiteks nõgus ristluu, tugev reielihastik, kumer seljahoid, nõrk kõhulihastik) võib sihipärase võimlemisega vähendada ja heal juhul ka kõrvaldada
- Lihastiku üldise krampitõmbumise ning sellest tuleneva rahutuse ja ebakindluse kõrval on sagedasteks istakuvigadeks nn. **toolistak ja harkistak**.

**Toolistaku** korral on istmik sadula madalaimast punktist tahapoole nihutatud. Kui

ristluud tahetakse pingutada, siis pingutatakse istmikulihasid, ent vigasel viisil. Selle tulemusena kerkib reis ja põlv üles, mis ei anna ratsanikule vajalikke mõjutusvõimalusi. Reeglina on istaku selle vea põhjuseks liiga lühikesed jalused, pidev sõitmine hüppesadulaga või sadulaga, mille madalaim punkt paikneb liiga palju tagapool.

### *Toolistaku järelmiteks on:*

1. ratsanik ei istu enam istmikuluudel;
  2. eelnevalt tulenevalt on istepind väiksem ja istmiku kaudu antav mõjutus samuti väiksem;
  3. nimmelülidel on väiksem võimalus hobusega kaasa õõtsuda ning
  4. seetõttu on häiritud liikumise sulandumine ja rütmitaju;
  5. peahoid on rahutu ja otseoleku asemel ette sirutatud;
  6. põlve ja reie ebaõige asendi tõttu nihkub sääär liiga kaugele ettepoole, mispuhul ei ole võimalik rakendada õigeid sääremõjutusi;
  7. kaotatud on ratsaniku käte sõltumatus, ta "ripub ratsme otsas".
- Toolistaku korrigeerimiseks peab ratsanik õppima istmikku ettepoole, sadula madalaimasse punkti, paigutama. Reis, põlv ja konts tuleb lödvestatult allapoole suruda. Istaku õppimine kordel (mugavalt liikaval hobusel) võib siin abi anda. Ratsanik peab end kogu kehahoiakus sirutama ja seeläbi "suureks saama".
  - Abi on siin teadmisest, et õlad, puusad ja kontsad peavad asuma ühel püstjoonel

**Harkistaku** korral langeb ratsaniku keharaskus liiga palju reitele ja kubemele. Mõlemad istmikuluud on koormusvabad ja sääred kalduvad tahapoole, sageli tekib ristлуу nõgusus. See istakuviga on enamasti liiga pika jaluse tagajärg või ka sadulast tulenev järeilm – sadula madalaim punkt asub liiga kaugel ees.

### *Harkistaku järeilmid on järgmised:*

1. ei teki tasakaalustatud istaku kindlat vundamenti;
2. istmikuluud ja -lihased ei paikne vastu sadulat, mispuhul ei ole võimalik rakendada õigeid massimõjutusi (s.o. mõjutusi ratsaniku keharaskusega);
3. nõgusa ristлуу tõttu ei saa nimmelülistik hobusega kaasa õõtsuda, istak on jäik ja galopil tekib istmiku "kloppimine";
4. ratsanikul on vähe võimalusi hobust edasi ajada;
5. ratsaniku käte sõltumatus läheb kaduma: käed on allapoole surutud või toetab ratsanik nendega hobuse turjale.

Harkistaku korrigeerimiseks peab ratsanik oma keharaskuse reitelt istmikule ümber paigutama. Aidata võivad ka mõnevõrra lühemad jalused. Põhimõtteliselt peab ratsanik õppima istuma sadula kõige madalamas punktis. Abi võib olla ka keha ettepainutust

nõudvatest võimlemisharjutustest.

Poolistaku vead ilmnevad takistuste ületamisel ja avalduvad hobuse liikumisega sulandumise vigadena. Kõige sagedamini väljendub see ebapiisavas tasakaalus koos raskuskeskme vastava ümberpaigutuse hälbimisega.

Hobuse liikumisest ettemineku võivad põhjustada ratsaniku:

2. sääрте nihkumine tahapoole,
3. üleskerkivad saapakontsad,
4. istmik on liiga kõrgel sadula kohal,
5. seose katkemine hobuse suuga,
6. rütmitu lähenemine takistusele.

Hobuse liikumisest mahajäämise põhjused on ratsaniku:

1. liiga kaugele ette sirutatud sääred,
  2. liiga "raske" sadulasse istumine enne hüpet,
  3. tahapoole toimivad käed,
  4. rütmitu lähenemine takistusele,
  5. keha mitteelastne keskasend.
- Ratsanik peab poolistakut selles suunas tugevdama, et ta oma hobust ka selles istakuvormis nõtkena ja täielikus edasijäämismõjutustes hoida saaks. Ekslik on uskuda, et poolistakus olles saab hobust "raske" sadulasse istumisega ergutada. Seepärast on takistuste vahel nn. sisseistumine sageli liialdatud. Poolistakus põhjendatakse seda sellega, et hobuse rütmi eriti nõtke sulundamise korral teda säärtega edasi ajada saaks. Sellest seisukohast on suure tähtsusega, et ratsaniku "vundament" (põlv, sääremari, konts) oleks piisavalt järjekindel, millele alles siis saab järgneda ülakeha õige hoiak.
  - Liiga pikad jalused raskendavad tasakaalustumist. Olenevalt olukorrast siis ratsanik kas ennetab hobuse liikumist või jääb sellest maha. Mõlemad need juhused viivad ratsaniku eksiteele: ta istub liiga "raskelt" sadulasse ega kergenda piisavalt koormust hobuse seljale. Liiga lühikeste jaluste puhul ei ole põlv kindlas asendis, ratsanik on liiga kõrgel hobuse kohal, mistõttu kipub hobuse liikumisest maha jääma.
  - Sadulas püstitõusmine on sageli seotud välja sirutatud põlvega, mis on viga ja vajab korrektuuri. Seetõttu ei ole nõtke kaasaminek võimalik, eriti enne hüpet ja hüppe lennufaasis. Poolistaku parendamisel on sobivateks võteteks harjutused kordel, ebatasasel maastikul sõitmine, töö kavalettidel, võimlemishüpped ja spordialapärane võimlemine.
  - Õige istaku omandamine kohe treenimise algusjärgus on määrava tähtsusega kogu inimese ratsasõidu oskuse edaspidises arengus ja käekäigus ja sellele peaks

instruktor pöörama enim tähelepanu. Koos istaku jätkukoolitusega kas ravisõidus või vabas järjestuses, toimub põhiliste tunnetuse, mõjutuste ja ka hobuse juhtimise õppimine.

- Kõik algväljaõppe treenerid peaksid valdama spetsiifilist spordiala terminoloogiat ning kohe treeningute algusest saadik õpetama seda ka noortele ratsanikele. Esimeseks lähteülesandeks on algväljaõppes hobuse, ratsaniku ja hobuse varustust puudutavad terminid, millele järgnevad istakut ja juhtimisvõtteid puudutavad märksõnad. Kui ratsanikud hakkavad juba iseseisvalt hobust lahtiselt juhtima, siis annab treener kogu rühmale spetsiifiliste terminite kasutamise kaudu teada liikumise korrapärasuse ja ohutuse tagamiseks kohustusliku suuna, pöördepunktid, liikumisviisi. Hiljem, kui juhtimine hea istaku juures on turvaliselt omandatud, pöördatakse juba erinavate harjutuste sooritamise juurde, mis kuulub juba suuremal määral edasijõudnud ratsanike koolituse hulka.
- Allpool annab konspekt klassikalise ratsutamisväljaku mõõtude, tähistuste ja enim kasutatavate sõiduradade joonised. Kõik ratsakoolid, kus toimub algväljaõppe (loomulikult ka edasijõudnute) koolitus, peaksid olema tähistatud sarnaselt ja soovitatavalt olema standardsete mõõtudega. See kergendab oluliselt ratsaniku klassikalise ratsutamise väljaõppe omandamist ning hiljem lisab edukust võistlustel osalemisel.

## Märkused õpetamise kohta

### Üldiselt

- 1 Õppetund peab olema nauditav kõigi osapoolte jaoks: teile endale, õpilastele ja hobustele.
- 2 Harjutused peaksid vastama hobuse ja ratsaniku üldise valmiduse ja treenituse astmele.
- 3 Laske ratsanikel iga harjutust sooritada piisavalt kaua, et nad suudaksid sellest maksimaalselt kasu saada.
- 4 Kasutage mitmesuguseid erinevaid harjutusi.
- 5 Kui te õpetate rohkem gruppe pikema aja vältel, siis aitab see teil saavutada suuremat kindlust.
- 6 Jälgige hobuseid, ratsanikke ja iseennast.

### Spetsiifilised märkused

- 1 Veenduge, et teie korraldused oleksid selged ja üheselt mõistetavad.
- 2 Kasulik on praktiseerida ettevalmistuse ja korralduse sõnastust.



- 3 Näidisharjutuse iga lõigu alguses tuleb anda sellele korrektne sõnastus.
- 4 Andke piisav aeg ettevalmistava seletuse ja korraldust andvate käskluste vahele.
- 5 Jälgige, et:
  - sirged lõigud sõidetaks sirgelt ( otse).
  - kõik kaared sõidetaks kui ringi osa ja et ringide ning poolringide (kaarte) suurused oleksid õiged.
  - üleminekud toimuksid õigetes kohtades.
  - harjutusi sõidetaks õiges kohas : näiteks - suunamuutus A-st C-sse peab toimuma mööda keskliini ( keskliinil).
- 6 Jälgige ratsaniku keha : pead, õlgu, käsivarsi, küünarnukke, randmeid, käsi, selga, istmikku, jalgu, põlvi, kandu ja jalalabasisid.
- 7 Jälgige ratsaniku tasakaalu ( kas see on keskel ? )
- 8 Kas ratsanik on kergendatud traavil õigel hobuse jalgade diagonaalil? Kergendab õigest jalast.
- 9 Jälgige hobust: kas ta jookseb galoppi õigest jalast, painutus, tempo, kiirus, impulss ja üldine pilt.

## Ratsutamisoskuse hindamine

Instruktsioone soovivate ratsanike tase varieerub täielikest algajatest kogenud võistlejateni. Kui viimastega te vaevalt oma treenerikarjääri alguses kokku puutute, siis esimestega tuleb teil peaaegu kindlasti kokku puutuda, samuti ka ratsutajatega, kes on teie oskustega umbes samal tasemel. Oleks kasulik omada plaani uute ratsanike hindamiseks ( või isegi juba tuntud ratsanike ümberhindamiseks).

### Esialgne hindamine

#### *Peatusel*

- 1 Kas ratsaniku pea on otse? ( st. mitte ette ega taha kallutatud)
- 2 Kas õlad on otse ja sirgelt ( st. mitte kүүrus, längus või pööratud)
- 3 Kas selg on sirge? ( st. mitte nõgus, kүүrus, kallutatud-painutatud vasakule või paremale)
- 4 Kas selg on otse? ( st. mitte ei kaldu ette või taha)
- 5 Küünarnukk on kergelt kehast eespool?
- 6 Sirge liin küünarnukk- käsi- suuline?
- 7 Pöidlal ülevalpool?
- 8 Ratsanik on sadula suhtes keskel nii tagant kui külgedelt?
- 9 Põlv on allpool "põlvepatja" ( kui töötatakse siledal maal)?
- 10 Säär on sadulavöö juures?

- 11 Sirge liin pea-puus-kand?
- 12 Kand ja varvas on horisontaalsed?
- 13 Kas varbad on ette või väljapoole pööratud?

### *Sammus*

- 1 Kas ratsaniku käsi liigub kaasa hobuse pea liikumisega?
- 2 Kas vaagen liigub kaasa hobuse selja liikumisega?
- 3 Kas kõik muu, mida te vaatasite peatusel, on sama hea ka sammu käies?

### *Kergendatud traavil*

- 1 Kas kergendatakse õigest jalast ( kas on õige diagonaal )?
- 2 Kui kõrgele sadulast tõustakse?
- 3 Kui pehme on sadulasse tagasi istumine?

### *Täisistakus traavil/ galopil*

- 1 Kas säär on hakanud liikuma?
- 2 Kui "paigal" on ülakeha? ( Vaadake käsi ! )

### *Hüppamisel*

- 1 Kas ratsanik painutab ja sirutab hüppel liiga vara või liiga hilja?
- 2 Kas käed "annavad järele" hobuse peale?
- 3 Kas ratsanik toetub jalustele?
- 4 Kas ratsanik painutab ennast vöökohast?
- 5 Kas ratsanik on liikumisest ees või jääb maha?
- 6 Kas säär on paigal ja kindel ?
- 7 Kas ratsanik vaatab üles ja ette või vaatab maha takistuse peale?
- 8 Kas ta hoiab hinge kinni?
- 9 Kas lähenemistee on õige?
- 10 Kas lähenemine ja eemaldumine on impulsiivsed?

### *Üleminekutel*

- 1 Kas ratsanik kaldub ette või taha?

### *Pööretel*

- 1 Kas sisemine säär on sadulavöö juures?
- 2 Kas välimine säär on sadulavöö taga?
- 3 Kas sisemine käsi avaneb?
- 4 Kas välimine õlg liigub õieti kaasa?

### *Taandamisel*

- 1 Kas hobune liigub otse?
- 2 Kas rütm on regulaarne?

## Edasine hindamine

Kui te pärast üldist hindamist leiate, et teie ratsaniku juures pole silmnähtavalt midagi vaja korrigeerida, siis võite rakendada järgmisi tehnikaid nõrkade kohtade avastamiseks.

### *Sirgjoonel liikumistel*

- 1 Nõudke aeglasemat, impulsiivsemat tempot
- 2 Küsige suuremat koondust kõikidel allüüridel
- 3 Küsige suuremat sirutust kõikidel allüüridel

### *Voldid ( ringid)*

- 1 Kasutage volte ( ringe) ning jälgige ratsaniku pead, õlgu, käsi ja jalgu.

### *Üleminekud*

- 1 Nõudke üleminekuid kiirematele allüüridele
- 2 Nõudke üleminekuid aeglasematele allüüridele.
- 3 Nõudke, kui vaja, üleminekuni galopilt peatusele.

## Suurendage harjutuste valikut

Allpool kirjas olevatel harjutustel on palju variatsioone nii allüüridel kui kujunditel. Raja ( kujundi) üheks variatsiooniks on 20 m ring tähes C, millele järgneb 20 m ring tähes E. Allüüre võib varieerida tehes ühe ringi sammus, teise traavis. On veel palju muid võimalusi, mida võib rakendada enamuse harjutuste puhul. Võimalik valik on antud alljärgnevalt.

### *Valik ratsmetega*

- 1 Ratsutamine ratsmed ühes käes ( tavaliselt välimises käes)
- 2 Ratsutamine sõlme seotud ratsmetega ja mõlemad käed (ratsmetest) vabad
- 3 Kätega ringide tegemine
- 4 Õlgade liigutamine
- 5 Täielikult lõdvestatud käsi ( peaks täisistakus lõdvalt loksuma)
- 6 Käsi pea peal
- 7 Süga-kõhtu-ja-patsuta-pead ( nõuan mõlemat kätt)
- 8 Käed horisontaalselt sirutatud - kas ette või kõrvale

## *Valik jalustega*

Järgnevat tehakse alati nii, et mõlemad jalad on jalustest väljas:

- 1 Tehakse pahkluga ringe
- 2 Joonistatakse varvastega õhus ringe ( tavaliselt nii, et varbad pööratakse hobuse poole)
- 3 "Käimine" liigutades jalga põlvest
- 4 "Käimine" puusadest
- 5 Põlved väljapoole, tagasi ja alla
- 6 Põlved sadulakaare kohal kokku ja "visatakse" nad alla

## Harjutuste valimine

Enamus siin toodud harjutusi eeldab, et teil on kasutada 20 x 40 m väljak. Kuid teil võib olla vajadus jagada väljakut (maneezi) teiste gruppidega või vältida pehmeid kohti välisväljakul, seepärast on valik harjutusi, mis sobivad poole väiksemale väljakule, toodud lõpus. Sealne nimekiri liigitab harjutusi ka teistmoodi, nagu üleminekud ja harjutused edasijõudnutele.

### **Hoiatus**

Mitte kõik ülaltoodud variatsioonid ei ole sobivad kõikideks harjutusteks. Näiteks põlved- kokku- ja-alla-visata võib olla ebaturvaline kontragalopil ( isegi kui seda oleks võimalik teha) . "Juhtratsanikul" võib olla vajalik hoida ratsmeid ühes käes sel ajal, kui kõikidel teistel on ratsmed sõlme seotud.

Kasutage vaid selliseid variatsioone, mida teie grupp võib ohutult sooritada.

## **Ratsutamistunni läbiviimine. Grupi liikumine tunnis.**

### Eesmärgid

- 1 Läbimõeldud liikumised ühest kohast teise erinevate harjutuste sooritamise vahel
- 2 Erinevad viisid suuna muutmiseks
- 3 Huvitav nii ratsanikele kui hobustele
- 4 Parandab nii ratsanike kui hobuste oskusi
- 5 Hoiab treeningu "sooja" külma ilmaga

## Üldised märkused

- 1 Hea ja õige juhthobuse/ratsaniku valik teeb kõigi töö lihtsamaks
- 2 Korrektseid "koolisõidu harjutusi" ei pea kasutama kogu aeg
- 3 Sagedased suunamuutused teevad töö huvitavamaks
- 4 On üle 80 mooduse suunamuutuste tegemiseks (kõrval mõned neist)
- 5 Mitte kõik suunamuutused ei ole sobivad algajatele ratsanikele ja hobustele
- 6 Andke puhkepause sammus või seistes, sõltuvalt ratsanike tasemest

## Harjutuste valik

Valige harjutusi sõltuvalt alljärgnevatest faktoritest:

- 1 Hobuste ja ratsanike vanus, võimekus ja suutlikkus
- 2 Ratsaniku( ratsanike) eesmärgid
- 3 Kui huvitav töö on?
- 4 Sõltuvalt pinnasest - libe? raske pinnas? tolmune?
- 5 Päeva temperatuur
- 6 Valguse tase

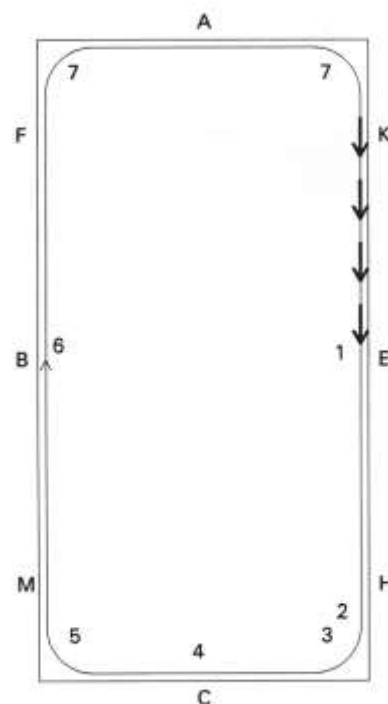
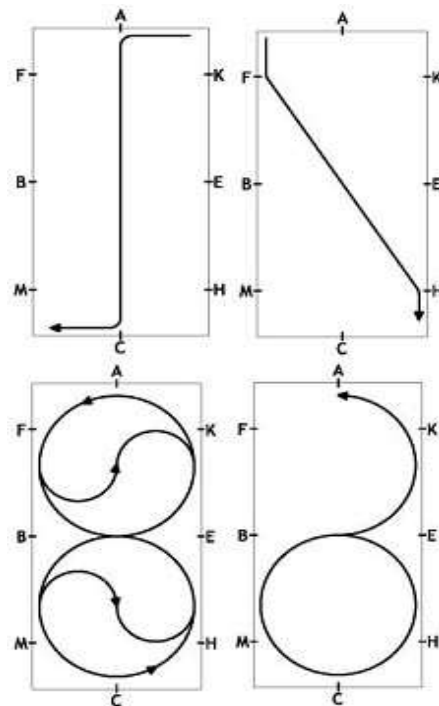
### *Näidisharjutus 1*

Sõidetakse rajal (mööda maneezi/väljaku äärt) paremale, sammus.

1. Esimene ratsanik läheb edukalt töötraavile (täisistakus) tähes E,
2. läheb galopile nurgas H tähe juures ja galopeerib grupi lõppu.

### *Ettevalmistused*

- 1 Planeerige sõidetav tee
- 2 Tuletage ratsanikele meelde abivahendite kasutamist, kui seda on vaja
- 3 Pange grupp sammus rajale sõitma
- 4 Hoidke teelt kõrvale
- 5 Andke sõnaline käsklus



### *Abivahendid traavi jaoks*

- 1 Suruge mõlema jalaga sadulavöö juures
- 2 Hoidke ühtlane kontakt ratsmetega

### *Galopi jaoks*

- 1 Sisemine jalg sadulavöö juures
- 2 Välimine jalg sadulavöö taha
- 3 Sisemine ratse küsib painutust ( nurkades)
- 4 Välimine ratse kontrollib edasiliikumist

### *Käsklus*

Esimene ratsanik läheb E-s töötraavile täisistakus. Nurgas peale H tähte tõsta hobune galopile. Sõida galopis teiste taha viimaseks, lähedale jõudes võta hobune traavile ja teistele järele jõudes sammule.

### *Võti (joonis)*

1. Traav täisistakus
2. Õige asend
3. Üleminek galopile
4. Sirge liikumine lühikesel küljel
5. M tähes nurga välja sõitmine
6. Galopeerimine otse pikal seinal
7. Nurkade õige kasutamine

## **Liikumised otse e. Sirgjoonel**

### Eesmärgid

- 1 Parandab hobust ( ei lase "magama jääda" jne.)
- 2 Parandab ratsaniku ( külgmist) tasakaalu

### Üldiselt

- 1 Otsejoones liikumine on kõikidest harjutustest kõige lihtsam
- 2 See on esimene harjutus, mida algajatele õpetatakse
- 3 Seda peaks kasutama koos lihtsate pööretega väljaku otstes või külgedel
- 4 Otsejoones saab liikuda kõikidel allüüridel, kaasa arvatud taandamisel

## Ratsutamine sirgjoonel

Ratsutamine tõeliselt sirgel joonel on raske harjutus. See harjutus näitab ära, kas ratsanik või hobune on / ei ole (külgmises) tasakaalus.

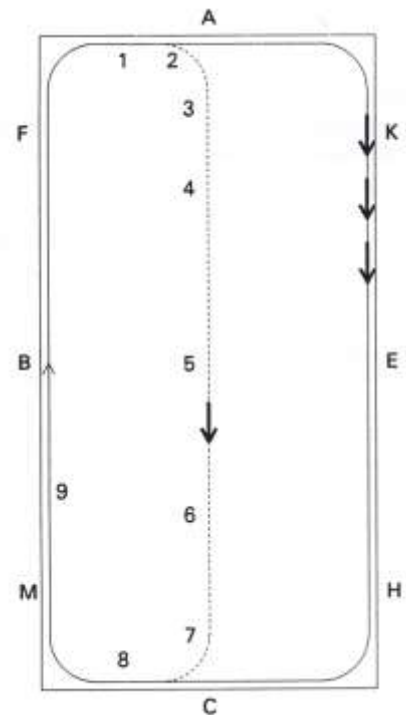
Kui sõidetakse mööda rada (väljaku pikal või lühikesel küljel), siis paljud hobused liiguvad õlad "plangu poole", eriti galopis.

### *Kuidas õpetada*

- 1) Alustage otseliikumistega väljaku pikkadel külgedel
- 2 Julgustage ratsanikke "hoidma pilku punktil", kuhu nad liiguvad. Kui treening toimub väljas, leidke objekt, mille nad võiksid "pilgu kinnitada" - näiteks puu.
- 3 Harjutus nõuab rohkemat (muutub raskemaks) kui:
  - a) Sõidetakse keskliinil
  - b) Sõidetakse 3/4 liinil
  - c) Sõidetakse 2 m kaugusel piirdest
  - d) Sõidetakse 0,5 m kaugusel piirdest

### *Näidisharjutus 2*

- 1 Sõidetakse rajal (mööda maneezi/väljaku äärt) paremale, sammus.
- 2 Esimene ratsanik keerab paremale A-s, X-s läheb traavile, C-s sõidab paremale ning mööda rada teiste taha



### *Ettevalmistused*

- 1 Planeerige sõidetav tee
- 2 Tuletage ratsanikele meelde abivahendite kasutamist
- 3 Pange grupp sammus rajale sõitma
- 4 Hoidke rajalt ja keskliinilt kõrvale
- 5 Andke sõnaline käsklus

### *Juhtimisvõtted pöörete jaoks*

- 1 Sisemine jalg sadulavöö juures
- 2 Sisemine puus ettepoole
- 3 Välimine jalg sadulavöö taha
- 4 Välimine õlg ette
- 5 Sisemine ratse kontrollib painutust
- 6 Välimine ratse kontrollib edasiliikumist

### *Otse liikumiseks sirgjoonel*

- 1 Mõlemad jalad sadulavöö juures
- 2 Hoida mõlemaid ratsmeid võrdselt
- 3 Ratsaniku kaal sadulas keskel

### *Käsklus*

Esimene ratsanik liigub edasi ja keerab A-s keskliinile. X-s minna traavile. C-s sõita paremale, jätkata mööda rada ning teiste taha jõudes võtta sammule

### *Võti*

1. Ettevalmistus pöördeks
2. Pöörata enne A-d, et jõuda täpselt keskliinike
3. Mitte sõita üle keskliini ega keerata keskele enne keskliini
4. jätkata sirgjoonel, kõiki abivahendeid rakendada võrdselt hobuse mõlemal poolel
5. traavile X-s, mitte teha seda liiga vara või hilja
6. jätkata sirgjoonel
7. Sõita C-ni enne kui küsida ( hobuselt) pööret
8. Sõita välja nurk enne M-i
9. Sõita mööda sirget pikal küljel - tähed MBF

## **Ringide ja kaarte sõitmine**

### 20 meetrise diameetriga ringid

#### *Eesmärgid*

1. Hobuse külgpainutused
2. Soodustab seda, et hobuse külg muutuks ratsaniku jala suhtes pehmemaks (paindlikumaks, järeleandlikumaks)
3. Võimaldab õpilastel töötada hoides hobust pidevas paindes

#### *Üldiselt*

Väljak 20 x 40 m:

Ümber tähe X sõidetav 20 meetrine ring puudutab rada ( väljaku välimist külge) tähtedes B ja E täpselt ühe sammu vältel. See läbib ka täpselt punkti poolel maal X ja A vahel, samuti X ja C vahel. 20 meetrine ring A-s puudutab rada tähes A, poolel maal nurga ja E vahel, läbib tähe X ning puudutab rada uuesti poolel maal B ja nurga vahel. See ring ei puuduta rada tähtedes F või K. 20 meetrine ring algab alati tähtedes A, E, C või B. 20 meetriste ringide joonised on allpool



## 20 meetrise ringi sõitmine

- 1 Tõeliselt ümmarguse ringi sõitmine on raske harjutus.
- 2 Ringidel on hästi näha iga jäikus ( kangus) nii hobuses kui ratsanikus.
- 3 Kui ringi sõidetakse mõlemas ratsmes, siis on hästi näha iga ebakorrapärasus (ebaühtlus) painutusel nii hobuse kui ratsaniku juures.
- 4 Hobune peab olema painutatud terve kehast ja järgima ringi kaart. ( painutus peab ühtima ringi kaarega)
- 5 Hobuse tagumised jalad liiguvad esimeste jalgade jälgedes
- 6 Ratsaniku õlad on ühel joonel hobuse õlgadega

### *Kuidas õpetada*

- 1 Laske grupil seisma jääda.
- 2 Käige ring ise läbi.
- 3 Selgitage juhtimisvõtteid
- 4 Mainige ära ringi neli punkti
- 5 Mainige, et painutus peab jääma konstantseks

### *Näidisharjutus 3*

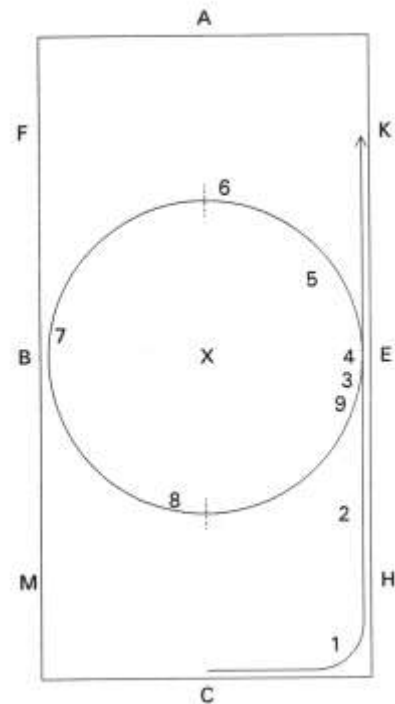
- 1 Grupp liigub mööda rada vasakule
- 2 Grupp läheb 20 meetrisele ringile E-s, teeb ühe ringi ja jätkab rajal.

### *Ettevalmistused*

- 1 Planeerige sõidetav tee
- 2 Tuletage ratsanikele meelde abivahendite kasutamist, kui seda on vaja
- 3 Pange grupp sobivas allüüris rajale sõitma
- 4 Hoidke rajalt kõrvale
- 5 Andke sõnaline käsklus

### *Juhtimisvõtted*

- 1 Vasak ratse küsib painutust ( NB sõit oli vasakule)
- 2 Parem ratse pikeneb lubades hobusel painutada, kuid jääb siiski hobust toetama
- 3 Vasak jalg jääb sadulavöö juurde , nõudes impulssi ( edasiliikumist) ja painutust läbi hobuse keha ( painutust terve kehast)
- 4 Parem jalg asetseb sadulavöö taga, et takistada tagaotsa välja vajumist
- 5 Vasak puus on eespool, et viia ratsaniku kaalu kergelt ringi sissepoole



## *Käsklus*

- 1 E-s teeb terve grupp 20 m ringi.
- 2 Sõitke üks ring ja jätkake mööda rada.

## *Võti*

1. Sõitke nurk korralikult välja
2. Mõelge ringi kuju peale. Küsige vasakpoolset asetust
3. Enne E-d teha poolpeatatus ja vaadake järgmist punkti, kuhu te peate jõudma
4. Sooritage ring
5. Säilitage hea rütm. Vaadake oma ringi ( selle trajektoori )
6. Enne keskliini tehke poolpeatatus ja vaadake B tähe poole. Ületage keskliin poolal maal X ja A vahel
7. Enne B-d tehke poolpeatatus ja vaadake järgmist punkti, kuhu te peate jõudma
8. Enne keskliini tehke poolpeatatus ja vaadake E tähe poole. Ületage keskliin poolal maal X ja C vahel
9. Poolpeatatus, liikuge otse suurt ringi mööda

## Väiksemad ringid ehk voldid

### *Eesmärk*

1. Parandavad hobuse tasakaalu
2. Parandavad ratsaniku tasakaalu
3. Jätkab tööd, mida alustati 20 meetriste ringide sõitmisega st. hobuse külje paindlikumaks ( järeleandlikumaks, pehmemaks) muutmist
4. On ettevalmistav harjutus sääre eest astumiseks 10 m ja 20 m ringide vahel

### *Üldiselt*

1. 15 meetrine ring, mida sõidetakse kas A-s või C-s jääb väljaku (maneezi) pikkadest külgedest 2,5 m kaugusele
2. 15 meetrine ring, mida sõidetakse väljaku pikal küljel , läbib ühe sammu jooksul punkti, mis on täpselt 3/4 väljaku (laiuse) kohal
3. 10 meetrine volt, mida sõidetakse väljaku pikal küljel , läbib ühe sammu jooksul punkti väljaku keskliinil
4. 10 meetrine volt, mida sõidetakse tähtedes M,F,K või H, jääb väljaku otsaseinast 1 m kaugusele.

### *Voltide sõitmine*

- 1 Voltide sõitmiseks kehtivad samad kommentaarid , mis 20 m ringide kohta

- 2 Kõik voldid, mis on 10 m ja väiksemad, tuleb sõita täisistakus
- 3 Hobuse sisemine õlg "kukub" tihti ringi sisse

### *Kuidas õpetada*

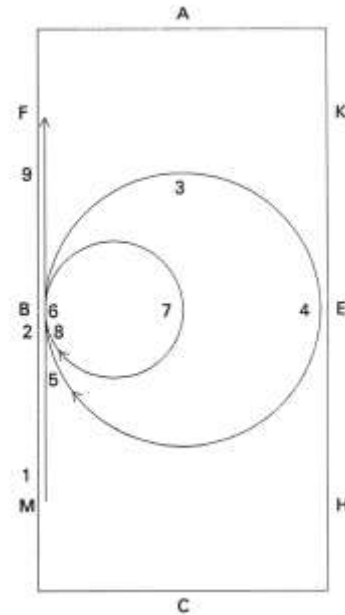
- 1 Laske grupil seisma jääda
- 2 Käige trajektoori ise läbi
- 3 Selgitage juhtimisvõtteid ( abivahendeid)

### *Näidisharjutus 4*

- 1 Grupp liigub mööda rada paremale traavis.
- 2 Grupp teeb ühe 20 meetrise ringi B-s
- 3 Jõudes tagasi tähte B, teeb grupp 10 m voldi ja jätkab rajal.

### *Ettevalmistused*

- 1 Planeerige sõidetav tee
- 2 Tuletage ratsanikele meelde abivahendite kasutamist, kui seda on vaja
- 3 Pange grupp sobivas allüüris rajale sõitma
- 4 Hoidke rajalt ja ringide teelt kõrvale
- 5 Andke sõnaline käsklus



### *Juhtimisvõtted*

- 1 Parema ratsa küsib painutust (NB sõit oli paremale)
- 2 Vasaka ratsa pikeneb, lubades hobusel painutada, kuid jääb siiski hobust toetama
- 3 Parema jalg jääb sadulavöö juurde, nõudes impulssi ( edasiliikumist) ja painutust läbi hobuse keha ( painutust tervest kehast)
- 4 Vasaka jalg asetseb sadulavöö taga, et takistada hobusel tagaosa välja vajumist
- 5 Parema puus on eespool, et viia ratsaniku kaalu kergelt ringi sissepoole

### *Käsklus*

1. B-s teeb terve grupp 20 m ringi.
2. Sõitke üks ring.
3. B tähte tagasi jõudes sõitke täisistakus traavis 10 meetrine völd ja seejärel jätkake mööda rada.

### *Võti*

1. Hea aktiivne traav

2. Mõelge ringi kuju peale. Küsige parempoolset asetust.
3. Säilitage ringi hea kuju
4. E tähes puudutage ühe sammu jooksul rada
5. Poolpeatus enne B-d
6. Ühe sammu jooksul olla rajal tähes B ning küsida suuremat painutust sissepoole
7. Läbides tähte X vaadake ühe sammu jooksul tähte C
8. Poolpeatus enne B-d
9. Jätkake otse mööda rada.

## Poolringid ja tagasisõidud

### *Eesmärgid*

Tutvustavad liikumisi, mille sooritamisel seinad või piirded ei ole abiks

### *Poolringid*

- 1 Poolring on oma pikkuse ulatuses "ümmargune"
- 2 Poolringi sõitmisel pööratakse täpselt 180 kraadi
- 3 Kui sõidetakse kaks poolringi järjest ( teine teisele poole), siis ühelt ringilt teisele minnes ollakse ühe sammu jooksul külgseinte suhtes paralleelselt ( vt. joonis)

### *Tagasisõidud*

- 1 Tagasisõidud on terves oma pikkuses sirged
- 2 Tagasisõit lõpeb väljaku pikal küljel
- 3 Ülemineku tagasisõidult suurele ringile toimub kaarekujuliselt
- 4 Kaar on ühtlaselt kõver terves oma pikkuses

### *Poolring ja diagonaalne tagasisõit*

- 1 Poolringi "suurendatakse" kergelt, sõltuvalt suuruselt
- 2 Tagasisõit algab peale keskliini, kui poolringi suurus oli 10 m ja peale 3/4 väljakut, kui poolringi suurus oli 15 m

### *Poolringide ja tagasisõitude sõitmine*

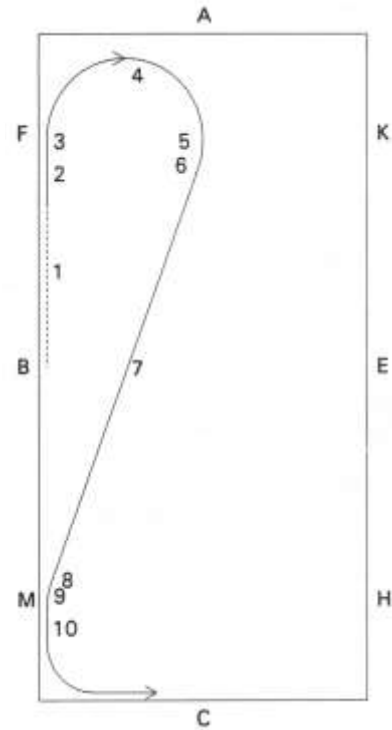
- 1 Rütm ja impulss peavad terve harjutuse sooritamise jooksul jääma samaks
- 2 Hobuse keha peab järgima poolringi kaart ning olema tagasisõidul otse
- 3 Hobune peab painutama läbi kaare, mis sõidetakse tagasisõidu lõpus rajale tagasi tules

### *Kuidas õpetada*

- 1 Laske grupil seisma jääda
- 2 Käige poolring ja tagasisõit ise läbi
- 3 Selgitage juhtimisvõtteid
- 4 Kasutage koonust ( tähist) , et tähistada poolringi suurust, kui teie grupil on vaja visuaalset abivahendit

### *Näidisharjutus 5*

- 1 Grupp liigub mööda rada paremale, traavis
- 2 F tähes teeb esimene ratsanik 10 meetrise poolvoldi ja seejärel tagasisõidu tähte M tehes ühtlasi suunamuutuse



### *Ettevalmistused*

- 1 Planeerige sõidetav tee.
- 2 Tuletage ratsanikele meelde abivahendite kasutamist, kui seda on vaja.
- 3 Pange grupp sobivas allüüris rajale sõitma.
- 4 Hoidke rajalt ja harjutuse teelt kõrvale.
- 5 Andke sõnaline käsklus.

### *Juhtimisvõtted*

- 1 Parem ratse küsib painutust
- 2 Vasak ratse pikeneb, lubades hobusel painutada, kuid jääb siiski hobust toetama
- 3 Parem jalg jääb sadulavöö juurde, nõudes impulssi ja painutust läbi hobuse keha
- 4 Vasak jalg asetseb sadulavöö taga, et takistada tagaosa välja vajumist
- 5 Parem puus on eespool, et viia ratsaniku kaalu kergelt ringi sissepoole

### *Käsklus*

F-s teeb terve grupp 10 m poolvoldi ning seejärel tagasisõidu , tulles rajale tähes M

### *Võti*

1. Hea, aktiivne traav ( täisistakus)
2. Asetus paremale
3. Poolpeatus
4. Säilitada ringi hea kuju
5. Tähes D olla ühe sammu jooksul keskliinil
6. Poolpeatus

7. Sirge liin täheni M
8. Poolpeatus
9. Hea pööre
10. Jätkata otse suurele ringile

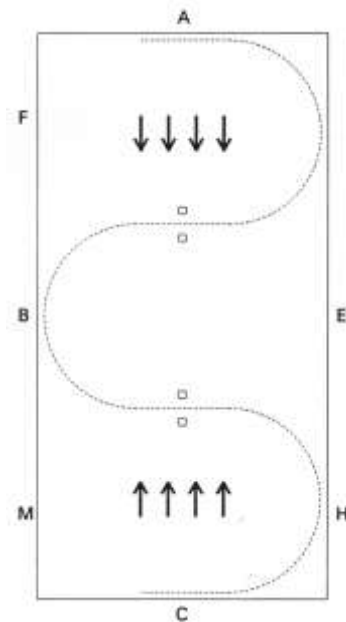
## Serpentiinid

### Eesmärk

1. Kasulik painutamisharjutus tunni alguses
2. Julgustab hobuseid ratsaniku sisemisele säärele järele andma ( parandab hobuse järeleandlikkust ratsaniku sisemisele säärele)
3. Aitab ratsanikel saavutada seda, et hobune oleks korralikult ( õieti) painutatud
4. Aitab ratsanikel oma kaalu korrektselt ( õieti) kasutada

### *Üldiselt*

1. Serpentiini trajektoor jagab väljaku võrdse suurusega aasadeks
2. Paarisarvu aasadega serpentiin toob alati kaasa suunamuutuse
3. Paaritu arvuga serpentiinid ei too kunagi kaasa suunamuutust
4. Poolring iga aasa lõpus ( tipus) on ümmargune
5. Tee kahe poolringi vahel on sirge
6. Iga aasa laius sõltub aasade arvust ( NB ja tegelikult ka väljaku suurusest, kui tervet väljakut kasutada - tõlk)
7. 40 m pika küljega väljakul:
  - 3 aasa - 13,33 m laiad
  - 4 aasa - 10 m laiad
  - 5 aasa - 8 m laiad
  - 6 aasa - 6,667 m laiad



### *Serpantiinide sõitmine*

- 1 Rütm ja impulss peavad terve harjutuse sooritamise jooksul jääma samaks
- 2 Hobuse keha peab olema painutatud poolringidel sõites ja olema sirgetel poolringide vahel otse

### *Kuidas õpetada*

1. Laske grupil seisma jääda
2. Käige serpentiini trajektoor ise läbi
3. Selgitage serpentiini läbi käies juhtimisvõtteid ( abivahendeid)
4. Algajatele on heaks sissejuhatavaks harjutuseks joonisel toodud "lauge serpentiini" e. kaarte sõitmine
5. Ratsanike abistamiseks võib väljakule panna abistavad tähised A - C liinile ( vt. joonis - seal on "väravad" )

### *Näidisharjutus 6*

- 1 Grupp liigub mööda rada paremale, täisistakus, traavis
- 2 Grupp sooritab kolmeaasalise serpentiini algusega tähes A

### *Ettevalmistused*

- 1 Planeerige sõidetav tee
- 2 Tuletage ratsanikele meelde abivahendite kasutamist
- 3 Pange grupp täisistakus ja traavis rajale sõitma
- 4 Hoidke rajalt ja serpentiini teelt kõrvale
- 5 Andke sõnaline käsklus

### *Juhtimisvõtted*

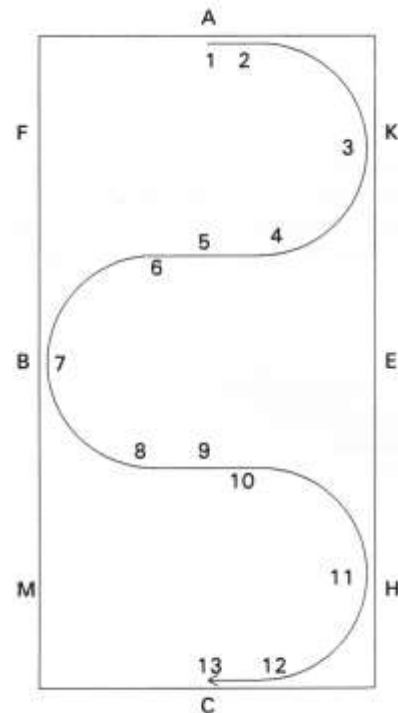
- 1 Poolpeatused enne iga poolringi
- 2 Sisemine ratse näitab teed
- 3 Välimine ratse kontrollib impulssi
- 4 Sisemine jalg nõuab impulssi
- 5 Välimine jalg kontrollib hobuse tagaosa

### *Käsklus*

A-s sooritab terve grupp kolmeaasalise serpentiini, sõitke üks serpentiin ja jätkake mööda rada

### *Võti*

1. Hea, aktiivne traav täisistakus
2. Mõelge pooringi kuju peale. Küsige asetust paremale



3. Säilitage ringi hea kuju
4. poolpeatus
5. sõitke otse
6. poolpeatus, asetus vasakule
7. Säilitage ringi hea kuju
8. Poolpeatus
9. sõitke otse
10. poolpeatus, asetus paremale
11. Säilitage ringi hea kuju
12. poolpeatus
13. sõitke otse

## Sääre eest astumine

### Eesmärgid

- 1 Kasulik ettevalmistus enne üleminekut järgmistele külgliikumistele.
- 2 Julgustab hobust astuma ära ratsaniku sääre eest
- 3 Aitab ratsaniku tasakaalu

### *Üldiselt*

1. Sääre eest astumine on liikumine, kus hobune peab astuma ära ratsaniku sääre eest
2. Sääre eest astumine ei ole tagasisõit
3. Kui sääre eest astumist tehakse sirgel joonel, siis kujuteldav joon, mis on tõmmatud hobuse tagajalgade juurest esijalgade juurde, on alati väljaku seinaga paralleelne
4. Kui sääre eest astumist tehakse ringil, siis distants, mida mõõdetakse hobuse esijalgadest ringi keskele peab olema võrdeline distantsi suhtes, mis on mõõdetud hobuse tagajalgadest ringi keskele
5. Sääre eest astumine väljaku (maneezi) pikast küljest eemale on alati raskem, kui sääre eest astumine väljaku külje poole

### Sääre eest astumise sõitmine

- 1 Tuleb jälgida, et hobune ei oleks üle painutatud
- 2 Hobuse tagaosas peab juhtima ratsaniku sisemine sääär, et see "järele ei lohiseks"

### Kuidas õpetada

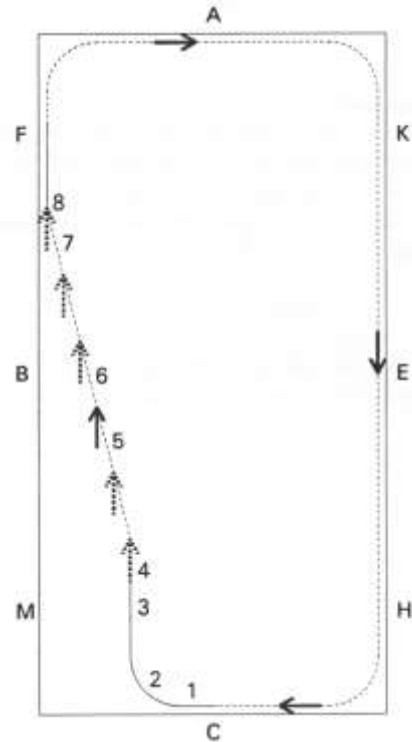
- 1 Laske grupil seisma jääda
- 2 Käige tee ise läbi



- 3 Selgitage juhtimisvõtteid
- 4 Algajatele peaks esimesed katsed olema tehtud nii, et alustatakse sääre eest astumist 2 m kaugusel seinast

### Näidisharjutus 7

- 1 Grupp liigub mööda rada paremale, traavis, vabas järjekorras
- 2 Jõudes tähte C läheb iga sõitja üle täisistakus traavile
- 3 Iga ratsanik liigub väljaku 3/4 joonele peale C-d
- 4 10 m pärast teeb iga ratsanik sääre eest astumise väljaku seina poole



### Ettevalmistused

- 1 Planeerige sõidetav tee
- 2 Tuletage ratsanikele meelde abivahendite kasutamist, kui seda on vaja
- 3 Pange grupp traavis rajale sõitma
- 4 Hoidke rajalt ja 3/4 liinilt kõrvale
- 5 Andke sõnaline käsklus.

### Juhtimisvõtted

1. Parema ratse küsib painutust
2. Vasaka ratse avaneb ja liigub ette, näidates liikumise suuna ja lubades hobusel painutada paremale, kuid siiski jäädes hobust toetama
3. Parema jalg on sadulavöö juures või selle taga, küsides impulssi ning liigutades hobuse tagaosa küljele
4. Vasaka jalg on sadulavöö juures
5. Tasakaal on keskel või sisemine puus kergelt eespool

### Käsklus

"Iga ratsanik keerab peale C-d väljaku 3/4 liinile. Liikuge 10 m otse ning tehke sääre eest astumine lähima seina (väljaku ääre) poole."

### Võti

1. Hea aktiivne traav (täisistakus)
2. Hea pööre
3. poolpeatus
4. küsige sääre eest astumist

5. hoidke hobune väljaku piirdega ( maneezi seinaga) paralleelne
6. säilitage rütm
7. poolpeatus
8. otse edasi, rajale

## Pööre esiotsal

### Eesmärgid

- 1 Arendab ratsaniku lateraalset tasakaalu
- 2 Võimaldab ratsanikul arendada paremat tasakaalu sääre ja ratsme koostöös ( ilma sellela liigub hobune kas edasi või tagasi või ei ole harjutus " pööre esiotsal" )
- 3 Demonstreerib suuremat koondust, mille ratsanik on saavutanud

### *Üldiselt*

- 1 Hobuse esimesed jalad püsivad 0,5 m rajalt sees
- 2 Hobuse esijalad astuvad rütmiliselt üles ja alla.
- 3 Hobuse tagumised jalad astuvad risti harjutuse tegemise käigus
- 4 Hobune on painutatud liikumise suunas

### Pööre esiotsal sooritamine

- 1 Esialgne peatus peab olema "neljakandiline" ( jalad 4 nurgas) ja "aktiivne"
- 2 Kogu harjutuse sooritamise ajal peab rütm jääma samaks
- 3 Hobust ei tohi üle painutada
- 4 Hobune peab peale liikumise ( harjutuse) sooritamist koheselt edasi liikuma

### *Kuidas õpetada*

- 1 Laske grupil seisma jääda
- 2 Selgitage juhtimisvõtteid
- 3 Käige läbi tee, mida peavad läbima hobuse tagumised jalad, vaadates samal ajal ise sinna, kuhu peaks vaatama hobune ja tehke seda nii, et teie oma jalad ristuvad
- 4 Alguses võib harjutust teha nii: pööratakse seina ääres tagaotsa 1/4 ringi ehk 90 kraadi
- 5 Pööret esiotsal saab õpetada rohkem edasi jõudnud õpilastele

### *Näidisharjutus 8*

- 1 Grupp liigub mööda rada paremale, traavis, vabas järjekorras
- 2 Jõudes tähte E keerab selleks valitud sõitja ( üks sõitjatest) paremale B suunas ja

- teeb X-s peatuse
- See sõitja teeb 180 kraadise pöörde esiotsal paremale, jätkab traavis ja läheb rajale sõiduga paremale
  - Ülejäänud grupp annab talle tähes E teed, kui vaja

### Ettevalmistused

- Tuletage ratsanikele meelde juhtimisvõtteid, kui vaja
- Pange grupp mööda rada traavis paremale sõitma
- Seiske kõrvale rajalt ja liinilt E ja X vahel
- Andke suuline käsklus

### Juhtimisvõtted

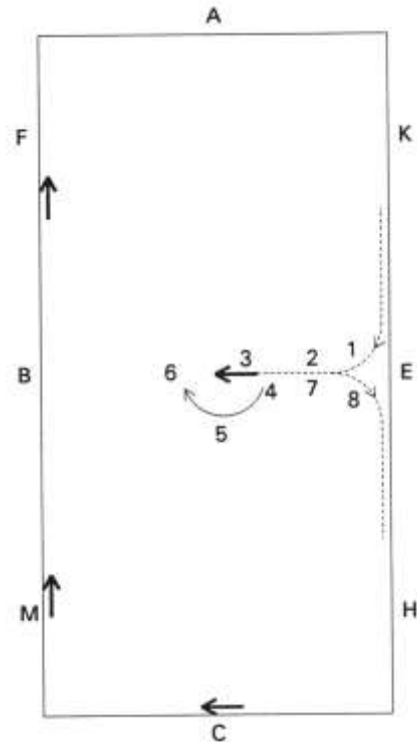
- Tehke korralik "neljakandiline" peatus
- Parem ratse nõuab hobuse pea ja kaela painutust
- Vasak ratse kontrollib impulssi
- Parem jalg on sadulavöö juures või selle taga
- Vasak jalg kontrollib hobuse tagaosa
- Tasakaal jääb keskele

### Käsklus

Jõudes E tähte keerab .... ( ratsaniku nimi) paremale X suunas, teeb X-s peatuse, sooritab pöörde esiotsal paremale, siis tõstab hobuse traavile ning jõudes E tähte keerab paremale

### Võti

- hea pööre
- otse
- peatuse
- küsigi pööret
- säilitage hea rütm
- koheselt traavile
- otse
- hea pööre



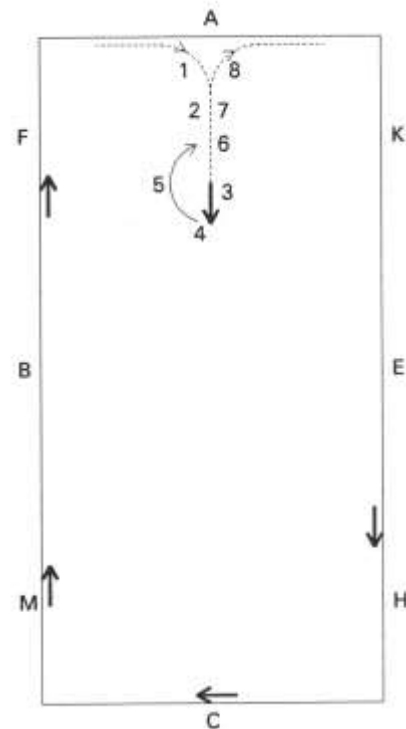
# Poolpiruetid sammus

## Eesmärgid

- 1 Aitab ratsanikul saavutada paremat tasakaalu
- 2 Parandab ratsaniku tehnikat ja oskusi oma kaalu kasutamisel
- 3 Parandab juhtimisvõtete koordinatsiooni

## *Üldiselt*

- 1 Hobuse tagumised jalad püsivad 0,5 m diam ringi sees
- 2 Hobuse tagumised jalad astuvad üles ja alla , märkides aega
- 3 Hobuse esimesed jalad ristuvad harjutuse tegemise käigus
- 4 Hobune on painutatud liikumise suunas



## Poolpirueti sooritamine

- 1 Samm, millega minnakse poolpiruetti sooritama, peab olema impulsiivne ja tasakaalus
- 2 Kogu harjutuse sooritamise ajal peab rütm jääma samaks
- 3 Hobust ei tohi üle painutada
- 4 Hobune peab peale harjutuse sooritamist koheselt edasi liikuma

## *Kuidas õpetada*

- 1 Laske grupil seisma jääda
- 2 Selgitage juhtimisvõtteid
- 3 Nii nagu harjutuse " pööre esiotsal" puhul, demonstreerige harjutust ise seejuures jalgu ristates
- 4 Poolpiruetti võib tutvustada kui progresiivselt väiksemaks muutuvate kaarte seeriat
- 5 Poolpiruett on raskem harjutus kui pööre esiotsal
- 6 Poolpiruetti õpetades laske teha 90 kraadiseid pöördeid enne, kui minna 180 kraadiste pöörete juurde.

## *Näidisharjutus 9*

- 1 Grupp liigub mööda rada paremale, traavis, vabas järjekorras
- 2 Jõudes tähte A keerab selleks valitud sõitja (üks sõitjatest) paremale X suunas ja

- teeb peale D tähte peatuse
- 3 See sõitja teeb poolpirueti paremale 180 kraadi , jätkab traavis ja läheb rajale sõiduga paremale
  - 4 Ülejäänud grupp annab talle tähes A teed, kui vaja

### *Ettevalmistused*

- 1 Tuletage ratsanikele meelde juhtimisvõtteid, kui vaja
- 2 Hoitke grupp mööda rada traavis paremale sõitmas
- 3 Seiske kõrvale rajalt ja liinilt A ja X vahel
- 4 Andke suuline käsklus

### *Juhtimisvõtted*

1. Parem ratse nõuab hobuse pea ja kaela painutust
2. Vasak ratse kontrollib impulssi
3. Parem jalg on sadulavöö juures
4. Vasak jalg kontrollib hobuse tagaosa

### *Käsklus*

Jõudes A tähte keerab .... ( ratsaniku nimi) paremale , läheb peale D tähte sammule, sooritab poolpirueti paremale, siis tõstab hobuse traavile ning jõudes A tähte keerab paremale

### *Võti*

1. hea pööre
2. otse
3. peatus
4. küsige poolpiruetti
5. säilitage hea rütm
6. koheselt traavile
7. otse
8. hea pööre

## **Taandamine**

### Eesmärgid

- 1 Parandab hobuse atleetilisi võimeid
- 2 Nõuab hobuselt suuremat koondatuse astet
- 3 On kasulik, kui (hobune) keeldub väravatest jms.

- 4 On kasulik, kui hobune on kogemata teiste poolt "karpi võetud"

### Üldine

- 1 Harjutust sooritatakse peatuselt
- 2 Esialgne peatus peab olema "neljakandiline"
- 3 Peatus peab olema "aktiivne" (sh, peab hobune olema ratsaniku suhtes tähelepanelik)
- 4 Taandamise lõppedes peab hobune üle minema sammule või traavile
- 5 Taandamine peab toimuma sirgel liinil
- 6 Hobuse jalad töötavad peaaegu diagonaalsete paaridena

### Taandamise sooritamine

- 1 Kindlustage, et ratsaniku tasakaal on keskel.
- 2 Ratsanik kasutab jalgu nii, nagu ta küsiks hobuselt sammu.
- 3 Ratsaniku käed annavad märku tagasi liikumiseks.
- 4 Ratsaniku käed ei tohi hobust "tagasi kiskuda"

### Kuidas õpetada

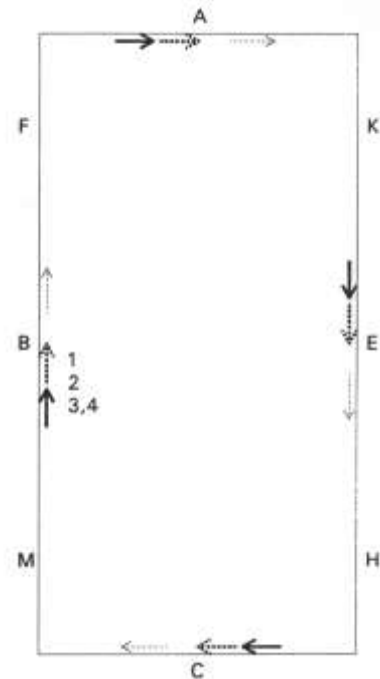
- 1 Selgitage juhtimisvõtteid
- 2 Selgitage taandamise põhilisi aspekte
- 3 Abistage hobust, pannes käe talle rinnale. Seda siis, kui hobune on veel oskamatu või annab ratsanik ebaselgeid märguandeid.

### Näidisharjutus 10

1. Grupp peatub rajal (grupi liikmed vabas järjekorras)
2. Käskluse peale teeb iga ratsanik taandamise 2 sammu ja läheb seejärel koheselt traavile

### Ettevalmistused

- 1 Jaotage grupi liikmed rajale laiali.
- 2 Peatage teatud ratsanikke teatud punktides
- 3 Tuletage ratsanikele meelde juhtimisvõtteid, kui vaja
- 4 Seiske kuskil sellises kohas, kus te kõiki sõitjaid näete, tavaliselt nurgas, kuid väljaspool piirdeid on ohutum
- 5 Andke suuline käsklus



### *Juhtimisvõtted*

- 1 Mõlemad jalad sadulavöö juurde ja küsige sammu
- 2 Mõlemad käed annavad tõmbega märku, et tuleb liikuda tagasi
- 3 Ratsaniku istak muutub kergemaks

### *Käsklus*

Terve grupp olla valmis tegema taandamist. (paus). Terve grupp teeb seda.

### *Võti*

1. "neljakandiline", "aktiivne" peatus
2. otse tagasi
3. hea üleminek
4. aktiivne traav

## **Kasutatud kirjandus:**

1. *Ratsutamise ja ratsastamise õpetuse 1. osa - Ratsaniku ja hobuse põhiväljaõpe*
2. *"101 jumping exercises for horse & rider" (Linda L. Allen)*
3. *Wilhelm Müseler "Ratsutamiseõpetus" Eesti Sporthobuste Kasvatajate Selts 2007*
4. *Tuire Kaimio, Minna Tallberg "Koos hobusega" Kirjastus Varrak Tallinn 2007*