

Ratsutamise treeningtunni alused koolisõidus

Dina Ellermann, Alla Gladõševa

Sisukord

Mis on koolisõit?	2
Koolisõiduajaloost.	2
Ratsanik.....	2
Ratsanikule vajalikud isikuomadused:.....	3
Ratsaniku istak	3
Istakuvead	4
Ratsaniku juhtimisvahendid	5
Vead	5
Poolpeatus	6
Hobune.....	7
Eeldused koolisõiduks	7
Allüürid.....	7
Väljaõppeskaala	8
Treenigprotsessi kolm faasi	14
Treeningtunni 3-faasiline ülesehitus	16
Abivahendid	16
VÕISTLUSTASEMED	17
L tase	17
M tase	18
R kergem tase.....	18
Osalemine võistlustel	18
Riietus ja varustus	18
Skeemiks ettevalmistamine.....	19
Skeemi sõitmine	20
Peale skeemi	20
Koolisõidu alused - L ja M-tase	21
Alates M-tase	21
R-kergem tase	22

Mis on koolisõit?

Koolisõit on hobuse keha ja võimete ning hobuse ja ratsaniku vahelise harmoonia maksimaalne arendamine läbi gümnaastilise treeningu, eesmärgiks on rahulik, nõtk ja kuulekas hobune, kes on samas ka usaldav, püüdlük ja tähelepanelik.

Koolisõit- see on pidev (igal sekundil) koostöö ratsaniku ja hobuse vahel. Hea ratsanik peab kiiresti mõtlema ning tegutsema ja tal peab olema maksimaalne keskendumisvõime, mitte sellel, mis ümberringi toimub vaid ainult enda hobusel. Ainult sel viisil, saab hobune aru, et ratsanik kontrollib teda igal sammul ja sõnum on selge, mis omakorda rahustab hobust. Peab püüdlema sinna poole, et saavutada hobuselt õiget reaktsiooni esimesest märguandest ja minimaalse juhtimisvõtete kasutamisega.

Kõige tähtsam on koolisõidus õige hobuse reaktsioon (mitte põgenev) edasi ajavatele märguannetele.

Hobune saavutab häid tulemusi ainult sel juhul kui ratsanikul on temaga head suhted.

„Olles sadulas, iga sekund töötage enda kallal ja mäletage, et te ei tee seda enda vaid hobuse pärast. Ärge unustage, et ratsutamine on nauding!“

Koolisõiduajaloost.

Vajadus kuulekaks treenitud hobuste järgi sai alguse sõjaväest. Vanim dokument, kus räägitakse hobuse treeningust, pärineb Xenophonilt (u 430-355 või 354 e.m.a). Xenophon kirjutas 2 teost, mis käsitlevad ratsutamist. Esimene on õpetus hobusest ja ratsutamisest, teine on juhend ratsaväejuhile.

Ratsutamist hakati pidama kunstiks renessansi ajastul Itaalias, kus Frederico Grisone 1532. aastal loodud ratsaasportiakadeemia käivitas terve Euroopa õukondades ratsutamiskunsti innuka viljelemise ning Euroopa ratsakunstimeistrid töötasid välja järjestikuse treeningsüsteemi. Grisonest algab ka rahvusvahelise terminoloogia kujundamine ratsutamises, tema võttis esimesena kasutusele terminid „volt“ ja „kapriool“.

Viini Ratsakool, mis rajati 1572, kannab ka praegusel ajal edasi vanu traditsioone.

Koolisõit võistluselana sai hoo sisse alles 20ndal sajandil, esimest korda sõideti skeemi Stockholmi olümpiamängudel 1912.

Ratsanik

Enne kui hakata ratsanikku koolisõiduks treenima, peab ta omandama ratsutamise põhiväljaõppe nii teoorias kui praktikas ning mõistma koolisõidu tegelikku eesmärki.

Noorele ratsanikule sobib väljasõidetud hobune, noorte hobustega tohiks sõita üksnes kogenud ratsanikud. Samuti on noorele ratsanikule väga kasulik erinevate hobustega sõitmine. Edasijõudnud treening koolisõidus esitab ratsanikule kõrged nõudmised.

Põhieeldusteks on aastatepikkune praktiline treening laiaulatuslike teoreetiliste teadmistega, samuti pidev tahe ja valmidus juurde õppida ja ennast täiendada.

Koolisõiduharjutuste hea sooritamine seisneb hobuse loomuliku atleetlikkuse kontrollimises ja edasiarendamises ning tema kaasasündinud ande väljatoomises, mitte lämmatamises, mis võib aga juhtuda, kui esmajärjekorras hakatakse nõudma sõnakuulelikkust.

Kuid see polegi niisama lihtne ning ratsanikult nõuab niikogemusi kui ka suurt tööd, et ta oleks suuteline keskendumata alljärgnevale.

1. Eesmärgid- peavad olema väga selged arusaamad, mida soovitakse saavutada.
2. Koos hobusega tuleb jääda tasakaalu- ratsaniku istak peab olema sirge ning püstine, kuid samas ka lõdvestatud, et see ei hakkaks segama hobuse tasakaalu.
3. Tunne- tuleb osata tajuda, mida hobune teeb ning kavatseb tegema hakata.
4. Suhtlemine- tuleb õppida keelt, millest hobune aru saab s.t. juhtimisvõtteid.
5. Füüsiline valmisolek- tuleb suuta hobust hõlpsalt kontrollida.
6. Vaimne lähenemisviis – tuleb suuta keskenduda ilma jäigaks muutumata, s.t. saavutada lõdvestunult kontsentratsioon.

(Ratsastuse Alused-Jane Kidd)

Ratsanikule vajalikud isikuomadused:

- Rahulikkus
- Hea keskendumisvõime(kaasamõtlemine)
- Kannatlikkus
- Enesekontroll
- Tundlikkus
- Tahe (töötähe)
- Tunnetust on võimalik õppida ja arendada intensiivse praktikaga, koolitatud hobune on parim õpetaja. (Simulaatorid)
- Ratsaniku (ja ka treeneri) puhul osutub määravaks hobuse mõistmise võime/oskus.

Ratsaniku istak

- Ratsanik istub sirgelt ja lõdvestatult, nii, et tema kõrv, õlg, puus ja kand on külje pealt vaadates ühel vertikaalsel joonel. Seega ratsaniku tasakaal sadulas on lähedasem seisva, mitte aga istuva inimese tasakaalule.
- Sadulas õigesti istuv ratsanik toetub mõlemale **istmikuluule**, see on korrektse istaku alus. Jalg peaks pingevabalt rippuma alla ja põlvest on kergelt kõverdunud jaluse abil. Säärel on kerge kontakt hobuse küljega. Oluline on õige jalusepikkus.

- Ratsaniku **alaselg** on „lame“ –mitte kumer ega nõgus. Alaselja asend on otseselt seotud istmikuluude tegevuse ning ratsaniku raskuskeskme paigutusega.
- **Õlad** on loomulikus ja vabas asendis ning langevad kergelt tahapoole, rind on veidi ees. **Õlavarred** on samuti vabalt ja ulatuvad õla-puusa-kannajoonest pisut ettepoole. **Küünarnukid** on keha lähedal.
- Kui ratsanik hoiab aga küünarnukke kehast eemal, väheneb istaku nõtkus ja ratsmete toime sõltumatus. See näitab, et keha on pinges ja puudub elastsus ja need vead alati viivad jäiga käeni.
- Õrnalt rusikas **käsi** hoitakse randmetest otse, mõlemal pool hobuse kaelast veidi eemal, sõrmenukid on suunatud hobuse suu poole ning mõõdukalt kõverdatud pöidlad osutavad üles. **Käsivars, ratse ja hobuse suu** peavad moodustama sirge joone nii ratsaniku poolt kui ka külje poolt vaadatuna.
- Kõige tähtsam on ratsaniku kätetöö sõltumatus tema keha liigutustest. Ainult sel viisil saab tekkida pehme ja kindel kontakt.
- Ka edasijõudnud ratsanik peab jätkama igapäevast tööd põhialuste kallal, see mõjutab hobuse liikumist väga olulisel määral.

Istakuvead

- Pingesistak –Tekib ebakindlusest tasakaalu ja hirmust hobuse ees, et ei suudeta end ja hobust kontrollida. Ratsanik võtab asendi, mis meenutab loote asendi. S.t. õlad on ettekeeratud, rinnakorv on kokku tõmmatud, pea on ettepoole kallutatud, põlved ja kand üleval. Käed on klammerdunud suu külge. Sellise tegevuse peale on hobuse reaktsioon ettearvamatu. See on psühholoogilist laadi pinge, et tuleb teadvustada endale korrektse istaku põhialused. Teadmine, mis on õiged istaku põhialused, tekitab kindlustunde. Sügav hingamine on väga hea meetod pinge maandamiseks.
- Kõvasti vastu sadulat surutud põlved ja reied-kui ratsaniku põlved ja reied on kõvasi surutud vastu sadulat, see lükkab ratsaniku keha sadulast üles-välja. Sama efekt on nagu proovida apelsini lõigata pooleks kääridega. Käärid libisevad ülesmööda apelsini. Ei saa lõdvestada põlvi, kui reied on pinges. Et lõdvestada puuusaligest, peab korraks kergitama end jalustele püsti, seejärel istuda tagasi pingevalt jalgu lõdvestades. S.t. saab säärt vabalt liigutada põlvest ette ja taha.
- Toolistak- Ratsaniku tasakaal vajub taha, sääär liigub ette. Keha kallutamine liiga taha, siis jääte hobuse liikumisest maha.
- Harkistak- Ratsaniku tasakaal vajub ette, sääär liigub taha. Kui ratsanik vajub ette, siis hobune vajub esiotsale ja võib hakata kiirustama.
- Seismine jalustel- Jalused on vajalikud jalatalla asendi fikseerimiseks. Jaluste abil on võimalik põlve kõverdada ja lõdvestada sääred. Kanda ei tohi jõuga alla suruda, selle tõttu läheb sääär ette. Selline kannasend tekitab pinget sääres. Järelikult on pinges põlved, reied ja selgroog.
- Kui ratsanik ei istu võrdselt oma istmikuluudel, siis see ei mõjuta mitte ainult keharaskuse jaotumist hobuse seljal, vaid takistab ka sääre õiget asendit.

- Pinges reied ja viltune istak- Õige istakuga on ratsaniku raskus jaotatud ühtlaselt mõlemale poole hobuse selgroost. Kui raskus jääb ühele poolele(näiteks puus on vasakule viltu), jääb parem reis pingesse. Kui sirutada üles parem käsi, saab ratsanik sirge rühi tagasi. Tuleb veenduda, et raskus on paigutatud ühtlaselt, seda saab kontrollida veeretades ennast istmikuluudel niikaua kuni tunnete ühtlast survet mõlemale luule.
- Kui ratsaniku käed ei ole sõltumatud tema kehast , tähendab see, et ta peab hobusega koos liikumiseks ratsmetega tasakaalu hoidma.

Ratsaniku juhtimisvahendid

- **Juhtimisvahendid** on kõik omavahel seotud ja moodustavad ühtse süsteemi.
- **Sääremärguannete** ehk sääre tööga tekitatud hobuse tagumiste jalgade energia suundub läbi ratsaniku keha kätte ning sealt ratsmekontakti kaudu edasi hobuse suuni.
- **Sääre** kasutamise ajal peab sääre ise jääma pingevabaks ning ratsanik peab säilitama tasakaalu oma istmikuluudel. Sääremärguannete puhul tuleb kasutada survet vaheldumisi lödvestumisega.
- **Ratset** nähakse tavaliselt pidurdava juhtimisvahendina, kuid tegelikult on see eelkõige viis hobusega kontakti hoidmiseks. Ratse reguleerib seda energia hulka, s.t. hobuse liikumise kiirust, rütmi, sammu pikkust, jne.
- **Ratsmemärguanded** on alati kombinatsioon tagasivõtvast ning järeleandvast märguandest. Järele andva märguande puhul käsi lödvestub ja liigub sujuvalt põhiasendisse tagasi, samas ratsmekontakti säilitades.
- Ühtlane ratsmekontakt on hobusele alati meeldivam kui ratsmekontakti pidev katkemine ja selle tagasivõtmine.
- **Keharaskus.** Vilunud ratsanik suudab hobust keharaskusega mõjutada nii, et kõrvaltvaataja seda ei märkagi. Keharaskusega mõjutamine toimub ratsaniku istmikuluude kaudu. Seda nimetatakse sageli ka „ristluuga sõitmiseks“
- Ratsaniku juhtimisvõtted peaksid olema võimalikult pehmed ja märkamatud.
- Hobune peaks olema kogu aeg ratsaniku „sääre ees“, edasipürgiv ning liikuma heas tasakaalus.

Vead

- **Oluline on korrigeerida ratsmepikkust, mitte käe asendit ratsme pikkuse järgi.** Liiga pikk ratse ei võimalda ratsanikul piisavalt ratset võtta ning järele anda ja see võib viia tõsiste istakuvigadeni.
- Kui ratsmeid hoitakse jäiga või „murtud“ randme või „klaverimängija“ rusikatega (käeselg üles pööratud), siis ei saa ratsanik luua hobuse suuga elastset kontakti.
- Kui käsi on küünarnukist sirge, siis ei saa käsi liikuda ette-taha, vaid liigub üles-alla. Selliselt liikuv käsi blokeerib hobuse liikumist.
- Kui ratsaniku käed on nihkes, siis toimivad suulised valesti ning hobune läheb üle ratsme. Seda saab korrigeerida „ratsmesilla“ abil.

- Ratsaniku sõrmed peaksid olema kindlalt suletud ümber ratsme, avatud rusika korral annab välja sirutatud neljas sõrm ratsme pikkust pidevalt järele ning võtab kontaktilt elastsuse.
- Oluline on aru saada, et järele andev märguanne seisneb randme lödvestamises, mitte ratsmekontakti ära viskamises.
- Kui hobust kogu aeg säärtega suruda, võib see mõjuda hoopis pidurdavalt.

Tunnetus ja koordinatsioon on hea ratsaniku jaoks väga oluline. See on vajalik, et ratsanik saaks toimida:

- õigel viisil
- õigel hetkel
- õigel määral ja
- õiges proportsioonis (keharaskuse-, sääre- ja ratsmemõjutuste osas).

Hobuse reaktsioon näitab, kas märguanne on õigesti antud, ratsanik saab märguande korrektsust ja mõjusust kontrollida selle toime järgi. Ta õpib tegema vahet õige ja vale kasutuse vahel ning sellest lähtuvalt reageerima.

Ratsanik:

- tunnetab võimalikke vigu juba algstaadiumis ja saab neid varakult parandada;
- ei lase hobusel muutuda sõnakuulmatuks, kuna naaseb õigel ajal lihtsama harjutuse juurde;
- märkab järeleandmise või vastuhaku hetke ja oskab sellest lähtuvalt reageerida;
- eristab üleemeelikust sõnakuulmatusest;
- teeb vahet hobuse väsimusel ja ülekoormatusel.

Ratsaniku tunnetus tagab ratsaniku ja hobuse vahelise harmoonilise, usaldusliku ja tõhusa suhtluse.

Poolpeatus

Poolpeatus on lühiajaline hobuse lühendamise keha ja sääre edasiviiva märguandega piirava ratsme peale. Sellele kohe järgneb ratsme pehmeks andmine. Poolpeatust tehakse nii mitu korda kui seda on vajalik teha. Poolpeatusel ratset ei tohi tirida enda peale. See blokeerib selga ja tagajalgu.

Poolpeatus on juhtimisvõte, mille abil:

- püütakse hobuse tähelepanu
- valmistatakse hobust ette üleminekuteks allüüri sees või ühelt allüürilt teisele
- muudetakse ühe allüüri raames tempot
- muudetakse sammude pikkust
- parandatakse hobuse tasakaalu
- saavutatakse koondus ning tagajalgadele viiakse veidi suurem raskus

- suurendatakse tagajalgade hõivatust ja esijalgade kergust

Kuidas poolpeatust sooritada?

- Anna hobusele edasijav märguanne mõlema sääre ja keharaskusega
- Tunnetage energiat, mis see märguanne tekitab hobuse tagajalgades
- Võta vastu energia käte vahele hetkeks „mitte järele andes“
- Kui tunned, et hobune lõdvestub kuklast ja suust, lõdvesta ka kohe oma ranne ja käelihased (mitte käsi ette visates), ainult siis saab hobune astuda kaugemale oma raskuskeskme alla.

Tegevus on hetkeline ja kõrvaltvaatajale märkamatu.

Poolpeatus ei ole ühekordne tegevus, vaid seda korratakse liikumiserütmis seni, kuni on täitnud oma eesmärgi.

Hobune

Eeldused koolisõiduks

Koolisõiduks sobival hobusel peavad olema selleks:

1. Füüsilised eeldused:

- 3 puhast, korrektse rütmiga allüüri
- Samm-puhas, aktiivne, maad haarav, hea õlavabadusega, liigub läbikogu keha
- Traav-rütmiline, õhufaasiga, vabalt, lahtiselt, maad haaravalt, ülesmäge
- Galopp-selge rütmiga, õhufaasiga, ülesmäge
- Hea loomulik tasakaal kõikidel allüüridel ja üleminekul
- Loomulik lõdvestatus ja elastsus
- Loomupärane otsesus liikumisel
- Näitab võimet koondada

2. Psüühilised eeldused:

- Iseloom
- Temperament
- Koostöövalmidus

Allüürid

Koolisõiduhobuse valimise juures tuleks kõigepealt vaadata allüüride puhtust. Kõigil kolmel allüüril peab hobune säilitama rütmi nii töötempo, koondamisel kui ka tõstetud hoiakul.

Samm

- Samm on neljajärgiline, ilma lennufaasita marssiv allüür, mis koosneb kaheksast faasist (milles igakord vahelduvad toetumine kolmele ja kahele jalale, seejuures on jalgade

järgnevus diagonaalne). See tähendab liikumist parem esijalg, vasak tagajalg, vasak esijalg, parem tagajalg.

- Kui samaaegselt liigutakse edasi ühel küljel asetsevate jalgadega, ei ole samm puhas, vaid muutub küliskäiguks.
- Jälgida tuleks sama külje esi- ja tagajalga. Nende astumine peaks hetkeks moodustama V-tähe - see tähendab, et tagajalg peaaegu puudutab ette liikumisel samal küljel asetsevat esijalga.
- Sammu liigid on: Koondsamm, Keskmine samm, Pikendatud samm ja Vaba samm

Traav

- Traav on kahetaktiline neljafaasiline hoogne allüür, mis koosneb üksteisele järgnevatest traavisammudest.
- Diagonaalne jalapaar liigub samaaegselt ettepoole ja asetub järgnevalt samaaegselt ka maha. Kuna etteastuv jalapaar asetub maapinnale pisut hiljem kui maas olev tõuseb, kujuneb nende vahel vaba lendamise faas.
- Traavi liigid on: Töötraav, Koondtraav, Keskmine traav ja Pikendatud traav

Galopp

- Galopp on kolmetaktiline hoogne kuue faasiline allüür, mis koosneb üksteisele järgnevatest hüppelaadsetest sammudest ehk fuleedest, mille vahepeal viibib hobune hetkeks õhus.
- Näiteks galopil vasakust jalast puudutab maad kõigepealt parem tagumine, siis ühekorraga parem esimene ja vasak tagumine ning seejärel vasak esijalg; sellele järgneb õhufaas, kus kõik neli jalga on korraga õhus, enne kui algab järgmine galopisamm. Hobune toob ülesmäge pürgides oma tagajalad võimalikult kaugele raskuskeskme alla.
- Galopis tohib hobune olla ka veidi „sissepoole“ asetatud, vastavalt sellele kummast jalast ta galopis jookseb.
- Galopiliigid on: Töögalopp, Koondgalopp, Keskmine galopp, Pikendatud galopp.

Kõikides allüürides peaks hobune liikuma ühes jäljes, mööda sirgjoont liikudes otse ja kaarsõitudel painutatud.

Üleminekud allüüride sees ja allüüride vahel peavad alati toimuma selgelt ja kõhklematult.

Allüüride liikide kohta pikemalt loe Koolisõidumäärustikust ja “Ratsutamise ja ratsastamise õpetus 1”.

Väljaõppeskaala

Väljaõpe on eelkõige süstemaatiline lihaste väljaarendamine, mille eesmärgiks on nii füüsilises kui ka psüühilises mõttes täielikult välja arendada hobuse loomulikud anded ja koolitada temast kuulekas, meeldiv ja mitmekülgsest väljaõppinud ratsahobune.

Väljaõpetatud koolisõiduhobustele on nende kriteeriumite omandamine hädavajalik. Kuid ka hobused, keda rakendatakse esmajoones takistussõitu, kolmevõistluses ning isegi nn.

harrastushobused-peaksid olema süstemaatilise põhiväljaõppega tuttavad, et iga hetk olla suutelised reageerima järeleandlikult ratsaniku märguannetele.

See garanteerib harmoonilise ratsutamise ja samas nõuab pidevat hoolitsust hobuse tervise eest.

Harjumisfaas	RÜTM	
Harjumisfaas	LÕDVESTATUS	Tõukejõu arendamine
Harjumisfaas	RATSMEKONTAKT	Tõukejõu arendamine
Kandejõu arendamine	IMPULSS	Tõukejõu arendamine
Kandejõuarendamine	OTSESUS	Tõukejõu arendamine
Kandejõuarendamine	KOONDAMINE	

Kogu väljaõppe eesmärk on järeleandlikkus.

Rütm

Rütm on väljaõppeskaala esimene alus.

Rütmi all mõistetakse sammude korrapärasust kõikides allüürides. Korrapärasus on kabjalöökide õige järjekord vastavalt allüürile ning samuti ka sammude võrdne pikkus. Tempoks nimetatakse rütmi kiirust, mis ei tohiks muutuda. Rütm peab olema korrigeeritud vastavalt allüüri jaoks. Samm marssivalt neljataktiline, traav kahetaktiline ning galopp kolmetaktiline. Selline on puhaste allüüride rütm ja seda tuleb säilitada. Sammude järjestus ja korrapärasus peab olema korrektne.

Rütm peab säilima mitte ainult sirgel joonel vaid ka kõikidel üleminekutel ja kaarsõitudel.

Igal hobusel on oma tempo, mis talle kõige paremini sobib, ratsaniku ülesanne on see üles leida. Mõnikord näeb ka nn. kunstlikke allüüre, mille puhul ei ole tegu hobuse enda loomuliku liikumisega. Kunstlikke allüüre iseloomustab enamasti selja jäikus, hõljuv liikumine ning tagajalgade aktiivsuse puudulikkus. Sellist liikumist on väga raske korrapärasena hoida.

Õige rütmis ja väljapeetud tempos sõitmine arendab hobuse allüüre. Liiga kiire tempo rikub allüüre, kuna hobune läheb pingesse ja lühendab oma samme. Samuti rikub allüüri ka liiga aeglane rütm, mis nõuab hobuselt sedavõrd suurt pingutust, et ta ei ole võimeline seda pikalt sooritama ja muutub seetõttu selja jäigaks.

Väljenditel nagu „edasi“ ja „tagant peale“ sõitmine ei ole seotud kiirusega, vaid tähendavad seda, et hobuse tagaots peaks kogu hobust edasi tõukama (mitte esimene ots ei kiirusta ratsaniku alt minema).

Rütmivead on sageli tingitud liiga tugevast kontaktist ja ebaselgetest juhtimismärguannetest, mille tagajärjel hobune ei saa ratsanikust aru ning läheb pingesse või kaotab tasakaalu.

Hobust tuleks edasi sõita:

- Alati rahulikult ja väljapeetult, kuid mitte liiga aeglaselt (laisalt)
- Aktiivselt, kuid mitte kunagi kiirustavalt. Ei lase jooksma.
- Rütm peab säilima nii sirgjoonelisel liikumisel, üleminekutel kui ka pööretel.
- Rütmi viga on alati tõsine viga

- Ükski treeningmeetod ei saa olla õige kui see viib rütmivigadeni

Lõdvestatus

Hobusel vastutavad lõdvestatuse eest eelkõige selja ja kaela lihased. Hobuse liikumine saab alguse tagaosast ja kandub läbi selja ette. Tähelepanu tuleks pöörata impulsile ja tagajalgade õigele tööle, mis on hobust edasi viivaks jõuks. Tagaosa tõekejõud saavutatakse ratsme abil pehme trenslitõega.

Pinges kael, mis on põhjustatud ratsme tirimisest, raskendab märgatavalt hobuse seljalihaste tööd ning häirib loomulikku liikumisrütmi.

Lõdvestatud hobuse kael on välja venitatud, pea asetseb turjajoonest allpool, kuid samas säilib tagajalgade aktiivse töö tulemusena liikumise impuls.

Hirmunud ja närviline hobune ei suuda kontsentreeruda ja seepärast ei vasta ka ratsaniku nõudmistele. Seega on kõige tõhusam meetod hobuse kuulekuse saavutamiseks tema füüsiline ja psüühiline lõdvestamine. Esmatähtis on siinjuures just ratsaniku pingevabadus, sest tema pinges olek ja närvilisus kandub üle ka hobusele ja raskendab veelgi üksteisemõistmist või halvimal juhul välistab selle täielikult.

Tihti kiputakse hobust karistama ebakorrapärase liikumise ja vastuhaku eest, mõistmata, et tegelik allumatuse põhjus peitub ratsaniku poolt tehtavates vigades.

Sisemise ja välimise lõdvestatuse tunnused on:

- Rahulolev näoilme (silmad, kõrvad)
- Suletud mäluv suu
- Ühtlaselt õõtsuv selg
- Koos liikumisega õõtsuv saba
- Puristamine rahulolevalt (sisemine lõdvestatus)

Lõdvestatus on saavutatud kui hobune kõigis kolmes allüüris on valmis oma kaela ette- ja allapoole sirutama.

Treeningtunni soojenduse faasi esimene eesmärk ongi hobuse lõdvestamine. Tänu õigele lõdvestamisele muutuvad närvilised hobused rahulikumateks ja laisad hobused edasipürgivamateks. Ka treeningu lõpus tuleb hobust lõdvestada, et ta taastuks võimalikult hästi.

Ainult lõdvestatud hobune püsib tervena. Hobune ei saa lõdvestuda, kui tal on kuskilt valu.

Ratsmekontakt

Kontakt on kerge elastne side mõlema ratsmega hobuse suu ja ratsaniku vahel. See on hobuse valmisolek ilma igasuguse vastuhakuta alluma juhtimisvahenditele. Kontakti võtmine tähendab vastuhaku ja protesti puudumist.

Hea kontakt võimaldab meil hobusega suhelda ning teda vaevumärgatavate vahenditega juhtida. Kui hobune liigub edasi meelsasti, energiliselt ja hea rütmiga ning reageerib

stabiilsele ja tundlikule kontaktile pehmelt suulisi mäludes, end kuklast lõdvestades ning alalõuast järele andes, võib öelda, et hobune on ratsmes.

Kukal peaks olema alati kõige kõrgem punkt, välja arvatud siis kui ratsutatakse kaela ette ja alla sirutades.

Kontakti korrektsust ei saa hinnata ainuüksi pea ja kaela vaatluse järgi, vaadelda tuleb kogu hobuse hoiakut ja liikumist.

Vastuhakutunnused, mis on tingitud kontakti vältimisest:

- Krampislõuad
- Hobune tirib vastu kätt
- Vajutab tugevalt suulisele
- Läheb ratsme taha ja selg on pinges
- Hobune on üleratsme
- Hobune on ratsme taga
- Hobuse ninajoon on vertikaalist tagapool
- Hobuse kael on "murtud" 3. ja 4. selgroo kaelalüli vahelt, kukal pole enam kõrgeim punkt
- Hobune toetab liiga tugevalt ratsmele

Milleks on kontakt vajalik?

- Hobuse tasakaalustamiseks
- Impulsi ja tempo reguleerimiseks
- Hobuse painutamiseks
- Otsesuse saavutamiseks
- Koondamiseks

Välimine ratsme ülesandeks on kiiruse, kaelaasendi reguleerimine ja kontroll.

Välimise ratse lubab:

- Hobusel kukalt asetada
- Hobusel teha pöördeid

Välimine ratse ei luba:

- Hobusel välja vajuda ja kukkuda välimisele õlale
- Kuklal vajuda viltu asetuse ajal

Kontakt ei saa kunagi olla enda poole võtvate käte tulemus, see saab toimida ainult koos edasiajavate juhtimisvõtetega, ehk siis **ratsanik tekitab sääre- ning keharaskusega hobuse liikumisse energia, mida ta siis kontakti abil reguleerib.**

Impulss

Impulss on tagajalgade energilise tõuke ülekandmine hobuse liikumisele.

- Hobune liigub hea impulsi, kui ta end lödvestatult, õõtsuva selja ning pehme ja korrektse kontaktiga energiliselt maast lahti tõukab ja lennufaasis oma tagajalgu ette- ja ülespoole

keha alla sirutab. •Impulsist saab rääkida ainult traavis ja galopis, sest sammul puudub õhufaas. Head sammu saab seetõttu iseloomustada aktiivsusega.

- Hea impulsiga liikuva hobuse selg võimaldab liikumisega kaasamineval ratsanikul mugavalt istuda.
- Kui hobune liigub kiirustavate sammudega, siis lüheneb sammude lennufaas. Kiirustamine takistab impulsi teket ning lükkab hobuse tasakaalu esiotsale.
- Impulsi heaks mõõdupuuks on selge vahe demonstreerimine tööallüüride ja keskmiste allüüride vahel.

Otsesus

Hobune on **otse**, kui ees- ja tagajalg liiguvad ühes jäljes. Otsesus on vajalik koormuse ühtlaseks jaotumiseks mõlemale kehapoolele. Otsesuse all mõistetakse ka seda, et hobune on mõlemale ratsmele võrdselt järeleandlik.

Enamusel hobustest on sünnipäraselt kõver kehahoiak. Nagu vasaku- ja paremakäelisus inimestel, tuleneb hobuse kõverus peajüst. Kõverust soodustab ka see, kui hobuse esiots on tagaotsast kitsam.

Loomulik kõverus väljendub selles, et enamik hobuseid on ühele poole sõites pehmemad ja teisele poole jäigemad. Sel juhul on tavaliselt hobusel ka üks tagajalgadest nõrgem, nimelt see mis jääb nn. pehmemale poolele.

Näide: Hobuse lakk on paremal pool kaela, see tähendab, et parem hobuse pool on nõrgem, vasak tugevam. Lakk on paremal sellepärast, et kaela vasaku poole lihased on rohkem arenenud ja need lükkavad laka sinnera, kus on lihaste surve väiksem.

Segaduses ratsanik üritab saada tugevamat kontakti vasakult poolt pehmemaks energiliselt töötades vasaku käega. See tegevus ei anna positiivset tulemust ja tekitab vastuhakku ning arendab veelgi rohkem lihaseid tugevamalt poolt.

Milleks on otsesus vajalik?

- Et hobune kasutaks oma mõlemat kehapoolt võrdselt, seeläbi väheneb risk lonke probleemideks.
- Et hobuse tagaosast tulev tugevus oleks optimeeritud
- Et hobune püsiks juhtimisvõttes (kahe sääre ja kahe ratsme vahel)

Otsesus on koondamise eeltingimus, mille puhul tagatakse koormuse ühtlane jaotus mõlemale tagajalgale. Hobuse otsesuse arendamine on pidev töö.

Ratsanik ei tohi keskenduda üksnes jäigema külje painutamisele, vaid tuleb saada korralikult kontakti võtma n.-õ. pehmema suupoolega, kuna ta ei saa järgi anda ühelt poolt, kui teda teiselt poolt midagi ei toeta.

Otsesuse saavutamiseks on hea ka õlg-ees harjutus – selleks tuleb hobuse õlg ja esiots viia veidi rajalt sisse, tähtis on säilitada kontakt välimise ratsmega ning sisemist ratset mitte tirima jääda.

Koondatus

Vabalt karjamaal liikudes langeb suurem osa hobuse keharaskusest esijalgadele. Ratsaniku lisamine häirib oluliselt hobuse loomulikku tasakaalu. Et hobusel oleks võimalik sooritada ratsaniku all erinevaid harjutusi, peavad tagajalad rohkem koormust üle võtma.

Koondamise eesmärk ongi hobuse raskuskeset tahapoole nihutada.

- Hobuse aktiivsed tagajalad astuvad kaugemale keha alla, tagajalad võtavad puusa- ja põlveliigete suurema painde tõttu endale rohkem koormust.
- Hobuse tagaosaga peab olema langetatud ja selg tõstetud, liikumise vabadus õlast suureneb.
- Sammud muutuvad lühemaks ja kõrgemaks, ilma et väheneks energia ja aktiivsus.
- Paraneb impulss, mille tõttu liikumine muutub väljendusrikkamaks ja kadentseeritumaks.
- Kõrvalseisjale näib, et koondatud hobune justkui liiguks kallakul, suunaga ülespoole (ülesmäge suundumus).
- Tähtis on hobuse otsesus
- Hobuse kael on sundimatult tõstetud ja moodustab harmoonilise kaare turjast kuklani, mis on kõrgeimaks punktiks ning pea asub veidi vertikaalis või veidi sellest eespool.
- Koondatus aitab hobust paremini kontrollida, lisab hobusele kergust ja muudab temaga sõitmise meeldivamaks.
- Hobune on oma taseme jaoks piisavalt koondatud, kui ta suudab vastava taseme skeemis nõutavad harjutused läbida kergelt.

Millal ja kuidas koondatust saavutada?

- Kõik treeningskaala eelnevad astmed peavad olema läbitud
- Hobune peab süstemaatilise treeningu abil olema saanud nii tugevaks, just seljust, et suudab end koondada
- Üleminekud, poolpeatused
- Koondavad harjutused (Õlad sees, traavers, küljendused jne)

JÄRELEANDLIKKUS LÄBI SELJA on süstemaatilise gümnaastilise treeningu otsene eesmärk.

Hobune peab ratsaniku edasijavatele mõjutustele kõhklusteta reageerima, s.o. tagajalgu aktiivselt enda alla tuues edasi liikuma. Samas peab ta vastu võtma reguleerivad ratsamõjutused lõdvestunud alalõua, kukla, kaela ja selja kaudu, ehk töötama "läbi keha" ilma jäigastava pingeta.

Täielikult juhtimisvõtetele järeleandlik hobune võimaldab ratsanikul kasutada peaaegu nähtamatuid märguandeid.

Koos järeleandlikkuse arenguga peaks järjest parenema ka hobuse tasakaal.

Hobune, kes end kõigis kolmes allüüris igal ajal koondada laseb, on saavutanud järeleandlikkuse kõrgeima astme.

Treeningprotsessi kolm faasi

1. Harjumisfaas > RÜTM-LÕDVESTATUS-KONTAKT

Treeningskaala 3 esimest astet kuuluvad harjumisfaasi –see on esmajärguline nii noore hobuse väljaõppe alguses kui ka mistahes treeningtunni soojendus- ja lõdvestusfaasis. Hobune peab leidma oma tasakaalu ratsaniku all, teda julgustatakse lõdvestuma, leidma oma loomulik liikumine ja otsima ratsme kaudu ratsanikuga kontakti ehk minema ratsmesse.

Abivahenditeks on:

- Üleminekul
- Lõdvestusharjutused, k.a. ratsmele “järele” sirutamine, sääre eest astumine jne.
- Asjatundlik kordetamine
- Kavaletitöö (hüppevõimlemine)
- Sõit maastikul

Lõdvestatuse saavutamine on algväljaõppe keskne ülesanne, mida kunagi ei tohi alahinnata.

Kõigepealt tuleks tagada hobuse rahulolu ja sisemine pingevabadus. Koos seesmise lõdvestatusega saavutatakse suhteliselt kiiresti ka väline lõdvestatus.

Lõdvestavad harjutused tagavad nii lihaste, kõõluste ja liigeste soojenemise kui ka seljategevuse parendamise. Samal ajal hakkab hobuse tagajalad aktiivselt keha alla astuma, sirutab end ratsme suunas ja hakkab kontakti usaldama.

Kontakt peaks noore hobusega harjumisfaasis töötamisel olema kerge, põhieesmärk on õpetada hobust ratset aktsepteerima ning ise kontakti otsima. Hobuse poolt kontakti leidmise koht asub algul suhteliselt madalal: hobuse suu võib olla ligikaudu õlaliigese kõrgusel. Sellises hoiakus on hobuse kaela- ja seljalihastiku soovitud sirutamine ja pingest vabastamine kõige lihtsam.

Ka takistus- ja maastikusõidul on õige rütm ja lõdvestatus eriti olulised. Ainult hea rütmiga galopis liikuv hobune on tasakaalus ja suudab ühtlases tempos takistusi ületada. Lõdvestatuse olemasolu tagab koostöövalmiduse ja töövõime ning võimaldab hobusel kaela- ja seljakumerusega hüpata. Lõdvestunud hüppehobune võib ratsaniku vea korral või rasketes olukordades ise ennast aidata, ilma seejuures liikumisdünaamikat kaotamata. Pinges hobune on ebakindel, hüppab “ilma seljata” ja võib hüppamisest isegi keelduda.

Kui väljaõppes tekivad probleemid, siis tuleb lõdvestavate põhiharjutuste juurde tagasi pöörduda. Vead võivad esile kerkida mitmetel põhjustel, kuid sageli tuleneb puudulik lõdvestatus ratsaniku tegevusest. See väljendub mitmel viisil, näiteks jäik selg, tagajalgade vähene aktiivsus, puudulik suutegevus, keeleprobleemid, rütmivead, kõverus.

2. Tõukejõu arendamise faas > LÕDVESTATUS-KONTAKT-IMPULSS-OTSESUS

Tõukejõu arendamine tähendab hobuse tagumise otsa aktiivsuse tõstmist nii, et tagajalad liiguvad ettepoole, rohkem raskuskeskme alla. See on hobuse kandejõu hilisema arendamise eeldus.

Kontakt on selles faasis olulisem ning seisneb hobuse liikumises suulise/ratsme suunas, olenemata tema allüürist, tempost ja kaelaasendist. Alles suurema tõukejõu mõjul on hobune võimeline ja valmis oma kaela kumerdama ja kuklast järele andma kuni ninajoone lähenemiseni vertikaalile. Ratsanik, kes ilma nende eeltingimuste täitmiseta kuklast järeleandmist käte jõuga saavutada püüab, blokeerib oma hobuse selja ja tagajalgade aktiivsuse.

Impulsi arendamine toimub sagedaste üleminekutega allüüride sees ja erinevate allüüride vahel. Üleminekud tuleks teha tundlike poolpeatustega, nii et ratsanik ei blokeeriks hobust ratsmega ning hobusel oleks võimalik astuda tagumiste jalgadega kaugemale oma raskuskeskme alla.

Impulssi ei tohi segi ajada hobuse loomulike allüüride vabaduse ja ilmekusega (näiteks maa-haaravad sammud traavis). Hea impulsiga liikuval hobusel on traavis ja galopis selgesti eristatav õhufaas. Õhufaasi ei tohi ka liialdada, see võib kaasa tuua hõljuva traavi pinges selja ning kangete tagajalgadega. Järelkult on impulss vaoshoitud energia, mis on tekitatud tagajalgade aktiivses töös. Kui tagajalg tõuseb maast, siis peaks kannaliiges kõigepealt liikuma pigem ette kui üles aga mitte mingil juhul tahapoole.

Kontakt ja impulss ei puuduta mitte ainult koolisõidulast tööd, vaid võimaldavad ka hüppamisel ja maastikusõidul hobust, tema tempot ja pöördeid kindlamalt ja harmoonilisemalt kontrollida. Impulsi tõttu on hobuse tagaosa aktiivsem, mispuhul jalgade energilise tõuke tõttu on galopp maad haaravam. Impulsiga liikuv hobune võtab ratsaniku edasijavaid mõjutusi õigel kujul omaks, ei kiirusta ning laseb energia endast läbi, suunaga tagant ettepoole. Ka hüppamise ja maastikusõidu seisukohalt on tõukejõu arendamisel suur tähtsus. Pidev ja elastne kontakt on vajalik hobuse kontrollimiseks eriti pööretel ja kahe takistuse vahel. Ratsaniku edasijava mõjutuse kaudu peavad hobuse tagajalad oma raskuskeskme alla suunduma, alles sellest tulenevalt saab tekkida maad haarav galopp, mis kindlustab hobusele suurema tõukejõu ja seega ka parema hüppevõime.

Impulsi arendamisel ja parendamisel on võrdsel määral oluline tähtsus nii tõukejõu kui ka kandejõu arengufaasis. Impulsi olemasolu on hobuse otsesuse ja koondatuse üks põhieeldusi.

3. Kandejõuarendamise faas > IMPULSS-OTSESUS-KOONDATUS

Sellesse faasi jõudmiseks peaks rütm, lödvestatus ja kontakt olema saavutatud ja kinnistunud.

Impulsi ja otsesuse arendamine on vältimatuks eelduseks koondatusele ja järeleandlikkusele. See nõue väljendub ilmekalt Steinbrechti ütluses: "Sõida hobust edasi ja hoia teda otse". Lihtsalt öeldes, tuleb hobust sõita rahulikult, otse ja edasi. Tuleb õpetada hobusel liikuma lühikeste sammudega, et ta suudaks tagumise otsa kere alla tuua, kust ta saab välja tõugata ilma suure pingutusega.

Koondatus saavutatakse ainult õige ja süstemaatilise väljaõppe kannatliku ja sihipärase tööga. Tõukejõud muudetakse kandmisjõuks, hobune ei liigu mitte ainult edasi, vaid edasi-üles. Selle tulemusena saavutatakse suurem kandevoime.

Kõik harjutused, mis on suunatud tagajalgade parema kandevoime arendamisele, on koondavad harjutused. Eelkõige kuuluvad nende hulka korrektselt sooritatud poolpeatused ja täispeatused, samuti on koondavate harjutuste hulgas õlad sees, traavers, küljendused,

tööpiruetid jne. Pärast koondavat tööd ikka jälle elavalt edasi sõita, säilitades allüüride puhtuse ja hobuse tahte edasi liikuda.

Koondatud allüürist pikendusse suundumisel võetakse üleminekul kaasa tagajalgade aktiivsus, ülesmäge suundumus ning enesekandmine. Tagasi koondallüürile tulekul kasutatakse ära pikendusega kaasnenud impulssi ning kadentsi.

Hobuse otsesus, koondatus ja järeleandlikkus on vajalik ka raskema taseme takistus- ja maastikusõidul. Ainult nii on ratsanikul võimalik välja sõita täpseid pöördeid, igas olukorras tempot kontrollida, s.o. kiirust suurendada või vähendada ning tagada nii hüppe- kui ka kolmevõistlushobuse jalgade ühtlane koormamine.

Treeningtöös on oluline:

- Treeningskaala järgimine
- Süstemaatilisus, loogilisus ja järjepidevus
- Lihtsamalt keerulisemale
- Arvesse tuleb võtta hobuse ja ratsaniku individuaalseid omadusi ja eeldusi
- Treener peab olema suuteline ära nägema, kas hobune on VALMIS selleks, mida talt nõutakse ja ka üldse -milleks antud hobune on võimeline
- Treeningu mitmekülgsus
- Ära unusta hobust kiita!

Treeningtunni 3-faasiline ülesehitus

- Samm min 10 min. Järgneb soojendusfaas (lõdvestamine).
- Tööfaas. Töö peab olema vahelduv. Koondavad ja lõdvestavad harjutused.
- Treening lõpeb lõdvestamise ja venitamisega. Mahajalutamine.

Abivahendid

- **Stekk** on sääre pikendus, seda tuleb hoida õiges kohas - sääre taga. Kui pikka koolisõidustekki kasutatakse põhiliselt hobuse tagaosale, siis hobune võib tagumist otsa alla viimise asemel kõrgemale tõstma hakata. Reaktsiooni saavutamiseks peaks piisama sellest, et hobust stekiga puudutada.
- **Kannused** on abivahend ratsanikule, kes oskab oma jalgu koordineerida.
- **Kangvaljastust** kasutatakse hobusel alles siis, kui ta suudab juba ennast ise kanda s.t. hobune on süstemaatilise treeninguga läbinud treeningskaala kõik astmed. Kangsuulisest on pigem kahju kui kasu, kui hobune ennast veel ei kannab. Noorel hobusele tuleks kangi tutvustades seda väga ettevaatlikult kasutada, et hobune usaldaks ratsaniku kätt ja julgeks ka kangvaljastusega kontakti otsida. Ratsanik peab enne kangvaljastuse kasutamist olema teadlik selle valjastuse eripärast ja kangi toimemehhanismist. Täna on 6-aastaste hobuste rahvusvahelised skeemides kohustuslik trenselvaljastus.
- **Hääl** on koolisõidus võistlustel keelatud, kuid treeningus väga tänuväärne abivahend –ärge unustage hobust kiitmast!

Järgmisi abivahendeid võivad kasutada ainult ratsanikud, kes on tuttavad abivahendite toimemehhanismi ning nende õige reguleerimisega:

- Kummid (Halsverlängerer) aitavad hobusel joosta ümaramalt ja annavad ratsanikule parema võimaluse leida enda tasakaal.
- Kordel võib kasutada ka külgratsmeid või kolmnurkratsmeid
- Libisev ratse –nii nagu kõige muu puhul hobustega, ei ole oluline mida sa teed (ja mida kasutad), vaid kuidas seda tehakse

VÕISTLUSTASEMED

Käesolevas õppemoodulis käsitleme L, M ja R kergem taset.

L tase

on mõeldud nendele sportlastele ja hobustele, kes on juba omandanud A-klassi põhialused ning omavad juba teatud kogemust võistlustel. Sisaldab FEI ponide, FEI laste ja FEI 5-aastaste hobuste skeeme.

L klassiskeemid on alates 2009. aastast Eestis jagatud kergemateks ehk Lkergem (LK) ja raskemateks ehk Lraskem (LR) skeemideks.

L-skeeme sõidetakse trenselvaljastusega.

L kergemates skeemides on erinevaid harjutusi, mis demonstreerivad ratsaniku oskust kasutada juhtimisvõtteid erinevatel allüüridel. Hobune peab olema juhtimisvõtetes ja suutma esitada ka koondallüüre.

Kasutatavad harjutused

Sammus: vaba samm järeleantud ratsmega, keskmine samm

Traavis: töötraav, koondtraav, keskmine traav, voldid 10m, serpantiinid, sääre eest astumine, jne.

Galopis: töögalopp, koondgalopp, keskmine galopp, kontragalopp, ratsme pikaks andmine ja ratsme ette andmine, jalavahetused läbi sammu ja traavi, serpentiinid, samm-galopp ja galopp-samm üleminekud.

L raskemates skeemides on tehnilisemad harjutused, mida peab koondallüürides sooritama.

Kasutatavad harjutused

Sammus: koond-, keskmine- ja pikendatud samm, pööre tagaotsal, poolpiruetid, taandamine;

Traavis: töö-, koond-, keskmine traav, õlad sees, voldid kuni 8m, küljendamine.

Galopis: töö-, koond-, keskmine galopp, voldid kuni 10m, kontragalopp, jalavahetus läbi sammu, taandamine

M tase

on mõeldud nendele sportlastele, kes on otsustanud oma sportlaskarjääri jätkata koolisõidus. Sisaldab FEI juunioride ja FEI 6 aastaste hobuste skeeme. M-skeemides võib kasutada nii trensel-kui kangvaljastust.

Kasutatavad harjutused:

Sammus: koond-, keskmine- ja pikendatud samm, poolpiruetid, taandamine

Traavis: koond-, keskmine- ja pikendatud traav, õlad sees, küljendused, voldid kuni 8m.

Galopis: koond-, keskmine- ja pikendatud galopp, küljendused, üksikud jalavahetused õhus, voldid kuni 10m, kontragalopp

R kergem tase

Sisaldab FEI 7.aastaste noorte hobuste, noorte ratsanike (kuni 21.a) ja seeniorite Prix St.Georges ja Intermediate 1 skeeme.

Kasutatavad harjutused:

Sammus: koond-, keskmine- ja pikendatud samm, poolpiruetid, taandamine

Traavis: koond-, keskmine- ja pikendatud traav, küljendused (sik-sak), õlad sees, voldid kuni 8m

Galopis: koond-, keskmine- ja pikendatud galopp, küljendused (sik-sak), galopi pool- ja täispiruetid, üksikud jalavahetused, kontragalopp, jalavahetuste seeriad (4-, 3- ja 2- tempo tagant)

L, M ja R-kerge tasemel nõutavate harjutuste kirjeldused leiate ERL Koolisõidumäärustkust.

Osalemine võistlustel

Nii nagu takistussõidu- või kolmevõistlushobuse puhul on hea mõte koostada aastaks/hooajaks individuaalne võistluskalender, kuhu märkida võistlused ja treening- ning puhke- ja taastumisperiodid.

ERL võistluskalendri leiate Ratsanetist.

Riietus ja varustus

Koolisõiduks sobiva ja lubatud riietuse ja varustuse (sadul, valjastus, suulised) leiate ERL Koolisõidumäärustikust.

Tähtis teada:

- Hobusega ei tohiks minna sõitma skeemi, milleks ta pole veel valmis, s.t. hobune peab olema täielikult suuteline sooritama kõiki antud skeemi elemente.
- Tavaliselt on enesekindluse, vilumuse, positiivse võistluskogemuse saamiseks hea mõte osaleda võistlusklassis, mis on aste madalam kui tase, millel võistluspaar kodus treenib.

- Võistluste tihedus ja osalevate klasside arv peab olema hoolega läbi mõeldud ja vastama hobuse valmidusele, vormile ja isikuomadustele. Mõni hobune võib võistelda mitmel järjestikusel nädalavahetustel ja tulemused aina paranevad. Sellegipoolest vajavad ka need hobused puhkepausi. Teised hobused jälle saavutavad paremaid tulemusi, kui nendega päris iga nädal ei stardita. Treener ja ratsanik peavad suutma leida parima variandi konkreetsele hobusele.
- Ratsanik peab alustama sissejuhatuseks kergemast skeemist, et nii ratsanik kui hobune saavutaksid eneseusalduse ja kindlustamaks, et hobune töötab lõdvestatult.
- Võistluste ajal – kas hobune jäetakse võistluspaika tallidesse või viiakse koju, peab treener mõtlema, kuidas kinni pidada hobuse söötmise ja jootmise režiimist.
- Ei tohiks olla vajalik üle korrata, et hobuse eest tuleb võistluste ajal väga hästi hoolitseda. Hobuse olemine võistlustel tuleb teha nii meeldivaks kui võimalik.
- Võistluse võib lugeda kordaläinuks ka siis, kui ei tuldud auhinnalisele kohale. Kui hobune vastas püüdlikult ratsaniku juhtimisvõtetele ja sooritas kõik nõutud harjutused vastavalt oma treeningtasemele, peaks ratsanik olema rahul.

Skeemiks ettevalmistamine

- Ratsanik peab endale hoolikalt selgeks tegema antud skeemi nõudmised.
- Skeem peab olema täielikult peas. Hea moodus skeemi õppimiseks on skeemi korduvalt ja üksikasjadeni ettekujutuses läbi sõitmine (vaimne treening)
- Ratsanik peaks eelnevalt valima ka skeemi sõitmise taktika. See sõltub hobusest, treeningtasemest ja eesmärgist, mis ratsanik endale püstitab. Võistlusväljakule ilma selge tegevusplaanita sõitmine tekitab ebakindlust nii ratsanikus kui hobuses.
- Kindel plaan peab olema ka soojenduseks. Soojenduse plaan ja selle sisu sõltuvad eelkõige hobusest aga ka eesmärgist ja kestvusest.
- Soojenduseks tuleb alati piisavalt aega varuda. Arvestada tuleb pika ratsmega sammu käimise, lõdvestava töö, puhkepauside ning ja varustuse ja ratsaniku riietuse korrastamisega.
- Liiga lühike soojendusaeg võib viia probleemideni, mida pole enam võimalik lahendada.
- Üksikute harjutuste sooritamisel enne starti on oma väärtus, kuna hobune teab siis, mida temalt oodatakse, mitte teda ei „üllatata” võistlusväljakul. Siiski ei ole võistlussoojendus koht treenimiseks –kui ei ole suudetud midagi korrektselt õppida kodus, ei õnnestu see ka soojendusväljakul. Soojenduse ajal antakse harjutustele üksnes viimane lihv.
- Kui tekib probleeme või isegi vastuhakku – nt. ebaregulaarsed või kiirustavad allüürid, kuklajäikus või vead harjutustel, peaks ratsanik need lahendama rahulikult ja läbimõeldult. Seejuures peab ta olema otsusekindel kuid juhtimisvõtted ei tohi muutuda närviliseks ega tooreks. Oluline on, et hobusel seostuks võistlemine üksnes positiivsete kogemustega.

Skeemi sõitmine

- Sõida oma hobust, mitte skeemi!
- Ratsanik peaks olema planeerinud ja läbi viinud oma ettevalmistused ja soojenduse nii, et kui eelmine võistleja lõpetab, on ta valmis minema võistlusväljakule, olles sealjuures rahulik ja keskendunud.
- Ümber võistlusaia sõitmine tutvustab eelkõige hobusele väljakut, ümbritsevat ja mõnikord ka erinevat pinnast. Samal ajal saab ratsanik kindlustada, et hobune on sääre ees. Tuleb leida oma „sõidurütm“.
- Ratsanik peab sõitma samamoodi nagu koduses treeningus.
- Ei tohi unustada, et hobune toimib “tagant ettepoole”.
- Iga harjutus tuleb ette valmistada poolpeatustega.
- Nurgad on võistleja sõbrad!
- Impulss, enesekandmine ja väljendusrikkus tuleb säilitada kogu skeemi jooksul.
- Kui midagi ebaõnnestub, ei tohi ratsanik lasta sel oma tähelepanu hajutada, ta peab jätkama sõitmist ja keskenduma täielikult sellele, mis ees on. Ühe vea pärast ei tohi järgmisi harjutusi ära rikkuda.
- Ratsanik peab oma hobuse hoidma sääre ees kogu skeemi vältel, nii nagu treeningus. Eriti just noored ratsanikud kalduvad keskenduma „ilusalt istumisele” ja on seetõttu liiga passiivsed.

Peale skeemi

- Peale lõputervitust peaks võistluspaar lahkuma võistlusväljakult sammus pika ratsmega.
- Juhul, kui hobune läks skeemi ajal väga pingesse, võiks teda veel soojendusväljakul enne mahajalutamist veidi kergendatud traavis pika ratsmega lõdvestada.
- Hobust tuleb jalutada, kuni ta hingab jälle rahulikult ja ei higista enam.
- Seejärel tuleb hoolitseda hobuste kõikide vajaduste eest. Hoolas tähelepanu hobuse heaolu suhtes aitab kaasa sellele, et hobusel ei tekiks võistluste suhtes mingit vastumeelsust, vaid vastupidi –võistlemine oleks hobusele meeldiv.
- Ratsanikule tuleb kasuks pärast võistlust vaadata enda sooritust videolt ning analüüsida treeneriga, mis olid hästi ning mida võiks veel parandada.
- Veelkord tuleks endale meelde tuletada, et ratsutamine on nauding 😊

Üks tuntud treener ja takistussõitja Maurice Gudin de Vallerin (1936.a Berliini OM 6.) oma 1971. aastal ilmunud raamatus on kirjutanud: „Ratsasõit on mingil määral teadus, mida tuleb kaua õppida, ta on isegi kunst. Et hästi ratsutada, on vaja tunnetada hobust. ... Muide, ei ole tingimata vaja mõista ega väljendada, mida tunned. Sageli ei suuda silmapaistvad sportlased selgitada, mida ja milleks nad tunnevad ja teevad. Aga heale treenerile on see oskus vajalik.“

Koolisõidu alused - L ja M-tase

<https://www.ratsaliit.ee/artiklid/ks-hobuse-lodvestamine/>

<https://www.ratsaliit.ee/artiklid/ks-nurgad-ja-kaared/>

<https://www.ratsaliit.ee/artiklid/ks-saare-eest-astumine/>

<https://www.ratsaliit.ee/artiklid/ks-liikumine-olad-sees/>

<https://www.ratsaliit.ee/artiklid/ks-koondatud-kulgliikumised/>

Alates M-tase

Jalavahetus õhus:

- Jalavahetus toimub õhufaasi ajal
- Hobune peab tegema jalavahetust kergelt, vabalt, sirgelt, ülesmäge ja meelsasti liikuma edasi.
- Kuidas jalavahetust sooritada?
- Poolpeatusega püüab ratsanik hobuse tähelepanu.
- Jalavahetuse märguanne antakse vahetult enne õhufaasi.
- Istak jääb rahulikuks ja ei muutu.
- Jalavahetust küsiv jalg liigub veidi tahapoole ja teeb uue tõste liigutuse.
- Väike asetus vahetuse poole tehakse vahetult enne vahetust.
- Uus sisemine ratse läheb veidi pehmemaks , et lubada (lasta) hobusel tuua ette sisemine tagajalg.

Kui ratsanik tunneb, et hobune ei ole valmis jalavahetuseks (vähe koondust, ebastabiilne kontakt) peab ratsanik jalavahetusest loobuma ja tegelema läbilaskvuse parendamisega ning jalavahetus tuleb sooritada hiljem.

Kui hobune ei reageeri jalavahetuse märguandele, ei tohi teda selle eest karistada. Tuleb sõita juurde, et parendada läbilaskvust ja kandevõimet.

Järgmisel katsel võib sel juhul kergelt stekiga puudutada sääre taha.

Kui hobune jääb ristlema (vahetab ainult esijalga), siis 1.variant - tuleb teha poolpeatus ja üleminek traavile ja koheselt tõsta kontragalopile tagasi ja seejärel küsida uut jalavahetust või 2.variant – teha üleminek sammule ja teha uus tõste ning seejärel jalavahetus.

Üle maalati ei soovitata koolisõiduhobustel õpetada jalavahetusi. Suurem osa hobustest õpivad sel viisil tagaosa kõrgele lükkama (ei too tagaotsa alla). Hüppehobustel ei ole see probleemiks.

Hea meetod õpetamisel on teha jalavahetus peale tagasisõitu seina ääres ja märguanne antakse enne seina äärde rajale jõudmist.

Jalavahetusel peab jälgima, et hobune ei vahetaks jalgu kahes osas (tagant hilinemisega või vahest võib ka eest hilineda)

Peab veenduma, et viga ei tule ratsaniku poolt.

Tihti levinumad vead:

- pinges sisemine jäik käsi
- aeglased või hiljaks jäävad märguanded
- liiga suur ratsaniku keha kõikumine, see segab hobuse tasakaalu

Seepärast peab ratsanik püsima rahulikult tasakaalus, ei tohi püsti tõusta jalustele ega kallutada külgedele.

Tagaosa hilinemine võib tingitud olla ka impulsi ja otsesuse puudumisest.

Hobuse kõikumine jalavahetustel võib tulla ratsaniku liiga tugeva sääretöö tagajärjel. Hobune võib kõikuda (ujuda) ka, siis kui ratsanik liiga palju ratsmega painutab kaela.

R-kergem tase

Jalavahetuste seeriad:

Prix St.Georgsi skeemides sooritatakse 4- ja 3- tempo tagant jalavahetusi kuni 5 korda järjest.

Intermediate 1 sooritatakse 2-tempo tagant jalavahetusi kuni 7 korda järjest.

Kürides on lubatud pikemaid jalavahetuste seeriaid.

Seeriade ajal peab galopp olema sirgejooneline, 3-taktiline ja ülesmäge.

Jalavahetuste vahel ratsanik tegeleb galopi kvaliteediga poolpeatuste abil. Galopirütm ja koondus säilivad, ratsanik energiliselt saadab hobust edasi. Et lugeda õige vahetuste arvu ja galopi tempot nende vahel, ratsanik peab lugema samme. Näiteks 3-tempo tagant jalavahetust võib lugeda –

1-2-3/2-2-3/3-2-3/4-2-3/5-2-3

Õpetamine

Enne seeriade õpetamist, hobune peab kindlalt ja puhtalt tegema üksikuid jalavahetusi kvaliteetselt. Alguses peab tegema 2 üksikut jalavahetust pikal seinal, soovitatavalt raja kõrval. Tähtis on, et enne teist jalavahetust, hobune oleks tasakaalus ja alluks juhtimisvõtetele. Kui hobune saab selgeks see harjutus, lisatakse 3. jalavahetus samale sirgele. Ratsanik saab juurde teha jalavahetusi siis kui ta hobune jääb seeriatel rahulikuks, liigub ülesmäge vabalt ja on koondatud.

Jalavahetustega diagonaalidel alustatakse alles siis kui seeriad on sirgetel kinnistunud.

Õigete jalavahetuste jaotus diagonaalil saab korrektseks lugeda, siis kui keskmine jalavahetus jääb X-tähte. Nt. kui on 5 jalavahetust, siis 3.vahetus peab toimuma X-tähes.

Galopi pool- ja täispiruetid

Galopi pool- ja täispiruetid sooritatakse koondgalopis. Pirueti ajal sooritavad esijalad ringi ümber tagajalgade. Asetus ja paine on liikumise suunas. Sisemine tagajalg teeb võimalikult väikese ringi. Kõrge koonduse tagajärjel hobuse laudjas langeb ja tagajalad võtavad enda peale rohkem raskust. Hea pirueti sooritamisel säilib 3-taktiline rütm. Poolpiruett galopis tuleb sooritada 3-4 sammuga ja täispiruutil on lubatud 6-8 sammu.

Kuidas sooritada galopi piruett?

- poolpeatuste abil galopp lühendatakse
- ratsanik viib enda keharaskuse sisemisele istmikuluule
- sisemine sääär mõjutab sadulavöö tagant, saates hobust edasi ja säilitab sisemise tagajala aktsiivsuse ja aitab hobusel hoida külgpainet
- välimine sääär on veidi sadulavööst tahapoole viidud ja ei lase tagajalgadel liikuda väljapoole, aitab säilitada edasiliikumise tendentsi.
- sisemine ratse on veidi lühem, annab hobusele asetuse ja näitab pirueti suunda
- välimine ratse on veidi pikem ja piirab asetust

Piruetti sooritamisel tuleb hoida hobuse tagajalad võimalikult väikese ringi peal poolpeatuste abil, samas ergutades neid tegema regulaarseid ja võrdseid samme. Tähtis on, et ratsaniku sisemine käsi läheks pehmemaks igal galopisammul, vastasel juhul, võib ratsanik blokeerida hobuse sisemist tagajalga.

Igal galopi sammul teeb ratsanik sama märguande nagu galopi tõstel.

Galopipirueti sooritamisel peab hobune hoidma kindlalt välimist ratset ja säilitama tasakaalu. Ainult nii, saab ratsanik õigeaegselt väljuda piruetilt.

Hobune peab koondama galoppi 2-3 sammu peaaegu kohapeal enne pirueti alustamist.

Harjutused

- Aeglane ringi väikseks sõitmine galopis traaversil
- Voldi väiksemaks sõitmine sooritatakse traaversil
- Voldi suuremaks sõitmisel sõidetakse asendis õlad sees
- Voldi väikses sõitmisel traaversil kasutatakse niikaua kuni hobune suudab säilitada 3-taktilist galoppi (kui on oht rütmi kaotada, siis tuleb suurendada volti ja taastada impulss)
- Tööpiruetid galopis on piruett suure diameetriga
- Pireutti võib õppida poolvoldil tagasisõidul. Poolvoldil liigub hobune nagu traaversil

- Veerand piruettide harjutamine ruudul. Ruudu nurgas teeb hobune veerand pireutti 2-3 sammuga, edasi liigub mööda ruudu külge õlad ees järgmise nurgani, kust teeb jälle veerand pireutti. Selle harjutusega õpib hobune austama sisemist säärt.

Kui hobune kiirustab piruetil, tavaliselt näitab see seda, et ratsanik tirib teda sisemise ratsmega ja ei toeta välimisega.

Kasutatud kirjandus

Deutsche Reiterliche Vereinigung e.V. (FN) "Juhised ratsa – ja rakendisportideks" I Köide "Ratsaniku ja hobuse põhiväljaõpe"

Wilhelm Müseler "Ratsutamiseõpetus" Eesti Sporthobuste Kasvatajate Selts 2007

Kyra Kyrklund, Jytte Lemkow „Kyra ja ratsastuksen taito“ WSOY 2004

Dressage Handbook, Guidelines for Judging, FEI 2007

Britta Schöffmann, "Dressage School", Trafalgar Square Books 2<http://www.britta-schoeffmann.de/>

Eesti Ratsaspordi Liit www.ratsaliit.ee (koolisõidu skeemid, määrustik)

www.hippocampus-nl.com

Jane Kidd "Ratsastuse Alused" 2003

Barbara Burkhardt "Dressage from A to X" 1999

„Ratsanikud“ Raigo Kollom 2017

„Richtlinien Band 2 – Ausbildung für Fortgeschrittene“ by : Deutsche Reiterliche Vereinigung e.V.(FN), Warendorf 1997