



**ROHELINE
KAART**

**ABIMATERJALID TREENERILE:
Hobuse hooldamine, käsitlemine ja ohutusnõuded
Ratsutamise põhialused**

SISUKORD:

I OSA – HOBUSE HOOLDAMINE, KÄSITLEMINE JA OHUTUSNÕUDED („Horsemanship“)	4
1.1 RK „HORSEMANSHIP“ MATERJALIDE PRAKTILINE ÕPETAMINE TEEMADE KAUPA	4
I TEEMA	4
1. HOBUSE ELUKESKKOND JA PÄEVAREŽIIM	4
2. KORD JA KÄITUMINE TALLIS	4
3. RATSUTAJA RIIETUS JA VARUSTUS	4
13. TEGEVUSPLAAN ÕNNETUSJUHTUMI KORRAL	4
II TEEMA	5
4. HOBUSE VÄLIMIK	5
5. HOBUSE SÖÖTMINE	5
6. HOBUSE PUHASTAMINE	5
7. HOBUSE LIIKUMISVAJADUS	5
12. JÄLGIMINE JA ESMAABI	5
III TEEMA	6
9. HOBUSE VARUSTUS JA SELLE HOOLDAMINE	6
8. HOBUSE SIDUMINE	6
IV TEEMA	7
10. TALUTAMINE, KORDETAMINE JA KOPELDAMINE	7
11. TRANSPORT	7
1.2 NÄIDISKÜSIMUSI TEOORIAESTIKS	8
A. Õige või vale	8
B. Leia õige vastusevariant	8
C. Nimeta...	10
II OSA – RATSUTAMISE PÕHIALUSED	11
2.1 RATSANIKU ALGÕPPE I FAAS: TÖÖ KORDEL	11

Põhinõuded tööks kordel.....	11
Õige asend	12
Tasakaalu ja asendi säilitamine liikumisel	12
Istakuvead.....	12
Istakuharjutused.....	13
Täisistak	14
Poolistak	14
Juhtimise ja mõjustamise algõpe kordel.....	15
2.2 RATSANIKU ALGÕPPE II FAAS: TÖÖ GRUPIS	15
Põhinõuded grupitundideks	15
Galopi tutvustamine	16
Maalatid (kavaletid).....	16
Mida treener peaks tunnis jälgima?	17
2.3 NÄIDISHARJUTUSED JA MÄNGUD	18
NÄIDISHARJUTUSED	18
A. Liikumine otse e. sirgjoonel.....	19
B. Ring 20 m diameetriga.....	19
C. Ring 15 m diameetriga.....	20
D. Poolring 15 m diameetriga ja tagasisõit.....	20
E. Traavis üle 3 maalati	21
MÄNGUD	22
2.4 NÄIDISTUNDIDE KIRJELDUSED	23
2.5 JUHTIMISRADA	27

I OSA – HOBUSE HOOLDAMINE, KÄSITLEMINE JA OHUTUSNÕUDED (HORSEMANSHIP)

Hobuse käsitlemine on suur vastutus ning igaüks, kes hobuse boksisst välja viib, vastutab mitte ainult oma hobuse, vaid ka teiste hobuste ja ratsutajate turvalisuse eest. Sellepärast on välja kujunenud hulk reegleid, mida tuleb kindlasti teada ja järgida.

Käesoleva materjali eesmärgiks on anda treenerile soovitusi, kuidas õpilastele demonstreerida hobuste käsitlemise põhinõudeid ning selgitada sellega seonduvaid ohutusreegleid ning ühildada see konkreetsetes tallis järgitava praktikaga nii, et õpilased oskaksid turvalisuseeskirju seostada ka reaalse olukordadega.

1.1 RK „HORSEMANSHIP“ MATERJALIDE PRAKTILINE ÕPETAMINE TEEMADE KAUPA

I TEEMA

1. HOBUSE ELUKESKKOND JA PÄEVAREŽIIM
2. KORD JA KÄITUMINE TALLIS
3. RATSUTAJA RIIETUS JA VARUSTUS
13. TEGEVUSPLAAN ÕNNETUSJUHTUMI KORRAL

Sissejuhatuses võiks toimuda **ringkäik tallis**, mille käigus treener:

- ❖ Selgitab õpilastele lühidalt hobuse kui karjalooma olemust.
- ❖ Juhib tähelepanu turvalisuseeskirjadele tallis ning kirjeldab erinevaid ohtlikke olukordi, mis võivad tallis ette tulla: hobune saab lahti, ehmatub, takerdub; kuidas ohutult mööduda talli vahele seotud hobusest jne.
- ❖ Tutvustab järgmisi ruume ja objekte: boksid, sadularuum, riietusruum, pesuboks või -ruum, söödaruum, heinakuur jne.
- ❖ Annab lühiülevaate antud talli päevarežiimist: söötmise ja koplis käimise ajad, tunnid jne.
- ❖ Räägib ratsutamiseks vajalikust riietusest ja varustusest, tuues näiteid sobivatest ja sobimatutest jalanõudest jne.
- ❖ Näitab, kus asuvad tähtsad telefoninumbrid, tulekustuti jne.
- ❖ Tutvustab tegevusjuhiseid inimese ja hobusega juhtunud õnnetuse korral.

Harjutused ja ülesanded:

- Treener paigutab tallis eelnevalt esemeid nii, et need võiksid tekitada potentsiaalselt ohtlikke olukordi (hoolimatult asetatud kärud, hargid, lahtised ukSED jne). Õpilased peavad leidma, “mis on valesti?” ning koos treeneriga kõik vead parandama.

II TEEMA

4. HOBUSE VÄLIMIK

5. HOBUSE SÖÖTMINE

6. HOBUSE PUHASTAMINE

7. HOBUSE LIIKUMISVAJADUS

12. JÄLGIMINE JA ESMAABI

Treener valib välja “näidisboksi” koos “näidishobusega”, mille abil tutvustab õpilastele järgmist:

- ❖ Näitab, kuidas boksi turvaliselt avatakse ja suletakse.
- ❖ Näitab ära söödanõu, jootja või joogiambri, lakukivi jne.
- ❖ Demonstreerib hobuse boksi tegemist.
- ❖ Tutvustab näidisboksis oleva konkreetse hobuse näitel hobuste söötmisrežiimi (kaeramõõdud boksi peal, söödalisandid, miks konkreetset hobust nii toidetakse jne).
- ❖ Toob talli söödaruumist näidiseid tallis kasutatavatest söötadest (kaer, kliid, müslid), näitab praktiliselt, kuidas tunda ära head ja halba heina.
- ❖ Kirjeldab ja näitab hobuse põhilisi kehaosi, erinevaid hobuste värve ja märgiseid antud tallis.
- ❖ Tutvustab erinevaid puhastusvahendeid ning nende kasutamist.
- ❖ Näitab hobuse jalgade tõstmist ning kabjakonksu kasutamist.
- ❖ Näitab, kuidas panna peale ja võtta ära tekki.
- ❖ Räägib hobuse pesemisest ja klippamisest.
- ❖ Pöörab erilist tähelepanu hobuse boksis käsitlemise suhtes kehtivatele ohutusnõuetele.

Treener rõhutab hobuste **igapäevase jälgimise tähtsust**, tuues näiteid mõne konkreetse hobuse käitumise kohta antud tallis.

- ❖ Näitab, millised peaksid olema terve hobuse sõõrmed, silmad, kabjad jne.
- ❖ Demonstreerib, kuidas mõõta hobuse temperatuuri.
- ❖ Kirjeldab, millal ja kuidas anda esmaabi väiksematele vigastustele ja haavadele.
- ❖ Toob näiteid olukordadest, millal on vaja kiiresti välja kutsuda sepp või veterinaararst.

Hobuse liikumisvajadusega seoses tutvustab treener **maneeži, platse ja kopleid** ning räägib:

- ❖ Hobuste keskmisest töökoormusest antud tallis.
- ❖ Töö ja puhkuse vaheldumise olulisusest.
- ❖ Platside pinnasest ja selle turvalisusnõuetest vastavalt ilmaoludele.
- ❖ Koplite ohutusnõuetest.

Harjutused ja ülesanded:

- Jagada õpilased paaridesse hobuse iseseisvaks puhastamiseks.

- Lasta õpilastel valmis panna hobuse õhtusöök vastavalt söötmissuhistele.
- Märkida “näidishobusele” kriidiga peale “vigastus”, lasta õpilastel see üles leida ning välja pakkuda meetmed esmaabiks.

III TEEMA

9. HOBUSE VARUSTUS JA SELLE HOOLDAMINE

8. HOBUSE SIDUMINE

Treener tutvustab **sadularuumis** ratsutamistunniks kasutatavat **varustust**:

- ❖ Sadul, selle tähtsamad osad, erinevat tüüpi sadulad.
- ❖ Valtrapid ja sadulapehmedused.
- ❖ Valjad, valjaste osad, erinevad tundides kasutatavad suulised.
- ❖ Kaitsmed, põhilised erinevused esimestele ja tagumistele jalgadele mõeldud kaitsmete vahel.

Treener demonstreerib **hobuse sidumist ning valmispanemist**. Seda võib teha vastavalt talli oludele ja hobuste harjumustele kas boksis või spetsiaalses puhastusboksis.

- ❖ Hobuse sidumine, sidumiseks sobiv koht, lahtitõmmatav sõlm, nõõri pikkus.
- ❖ Hobuse sidumine kahelt poolt rihmadega talli vahele.
- ❖ Saduldamine, valtrapi kohendamine, õige koht sadulavöö jaoks, vöö pingutamise tugevus saduldamisel.
- ❖ Valjastamine, valjaste õige sobitamine, kapsli kinnitamine.
- ❖ Kaitsmed, erinevate kaitsmete peale panemine.

Varustuse hooldamist on hea praktiliselt näidata pärast treeningut. Treener räägib varustuse puhastamise vajalikkusest ning näitab, kuidas:

- ❖ Pesta suulisi.
- ❖ Kasutada sadulaseepi ja hooldusainet nahapindadel.
- ❖ Kontrollida rihmade õmblusi.
- ❖ Hooldada valtrappi.
- ❖ Panna valjad kokku ülesriputamiseks.
- ❖ Puhastada liivast ning panna kokku kaitsmed.

Harjutused ja ülesanded:

- Jagada õpilased paaridesse hobuse iseseisvaks valmispanemiseks nii, et üks õpilane saduldab ja valjastab hobuse ning teine kontrollib üle varustuse.
- Lasta õpilastel lahti võtta, puhastada ja õigesti kokku panna trenselvaljad.
- Anda õpilastele 4 erinevatest paaridest/komplektidest kaitset ning lasta need panna hobusele õigetele jalgadele.

IV TEEMA

10. TALUTAMINE, KORDETAMINE JA KOPELDAMINE

11. TRANSPORT

Esiteks demonstreerib teener hobuse **talutamist talli vahel**:

- ❖ Hobuse boksist välja- ja boksi sisseviimist.
- ❖ Ohutusnõuded talli vahel (ohtlikud objektid, ukсед jne).
- ❖ Eripärasid päitsete ja valjastega talutamisel.

Siis viib treener hobuse maneeži või õue (valjastega), kus ta tutvustab **talutamist välistingimustes**:

- ❖ Turvalist talutamist maneežis või välistingimustes, kui läheduses on ka teisi hobuseid.
- ❖ Sirgjoonelist liikumist, pöördeid, peatust, taandamist.
- ❖ Räägib hobuse transpordiks ettevalmistamisest ja nõuetest, mida peab transpordil järgima.

Võimaluse korral tutvustab treener ka hobuste **transporti, kopeldamist ja söötmist rohu peal**. Treener näitab:

- ❖ Hobuse koplisse viimist.
- ❖ Hobusele lähenemist koplis ning ta koplis äratoomist.
- ❖ Hobuse söötmist rohu peal.
- ❖ Treilerit ning tutvustab olulisi punkte hobuse transportimisel.

Hobuse **kordetamise demonstratsiooni** käigus näitab treener:

- ❖ Korde õiget kinnitamist.
- ❖ Ohutusnõudeid kordetamisel.
- ❖ Õiget kehakeelt, hääle ja kordepiitsa kasutamist.
- ❖ Sammu, traavi, galoppi.
- ❖ Suunamuutuste tegemist.
- ❖ Tutvustab eri põhjuseid kordetamiseks, ülekoormuse vältimist.

Harjutused ja ülesanded:

- Treener koostab raja, mida mööda õpilased hobuseid talutavad. Rada võiks sisaldada sirgjoonelisi liikumisi, pöördeid, peatusi, taandamisi jms. Kasutada võib latte, koonuseid, ämbreid ja muid käepäraseid vahendeid.

1.2 NÄIDISKÜSIMUSI TEOORIESTIKS

A. ÕIGE VÕI VALE

1. Hobuse päevarežiimi tuleb rangelt järgida iga päev
2. Tallis peab alati valitsema tuuletõmbus
3. Hobuse juurde võib minna lahtise varbaga sandaalides, kui hobune on rahulik ja kuulekas
4. Tallis ei tohi karjuda, aga joosta võib küll
5. Hobust pole turvaline talutada ilma nõõrita, otse päitsetest kinni hoides
6. Söödaruumi uks peab olema alati avatud
7. Hobusele on soovitatav maiusena anda õunu või porgandeid
8. Ratsutades võib kanda igasuguseid ehteid, kui need on toon-toonis ratsaniku riietusega
9. Raudjad hobused on alati punakaspruuni värvi
10. Hobust ei tohi lühemalt kinni siduda kui 2 m kauguselt kinnituskohast
11. Hobusel peab olema piisav juurdepääs puhtale joogiveele
12. Nikastuste ja põrutuste korral on soovitatav hobuse jalga külma vee all jahutada
13. Pikkade vahemaadega transpordi puhul ei tohi hobusega peatusi teha, sest nii jõuab kiiremini kohale
14. Kui hobusega on juhtunud õnnetus, siis tuleb ta boksi viia ja talle süüa anda
15. Nahkvaljaid tuleb puhastada vaid veidi niiske sadulaseebise svammi või lapiga, sest liigne vesi kuivatab nahka
16. Hobusele, kes lööb, seotakse sabasse roheline pael
17. Hobuse normaalne pulsisagedus on 8–16 lööki minutis
18. Hobuse sadulaga talutamisel peavad jalused olema alla tõmmatud
19. Kuuma ilmaga hobuse pesemisel tuleb liigne vesi higikraabitsaga kiiresti eemaldada
20. Turvakiivrit tuleks kanda nii hobuse seljas olles kui muidu hobustega tegelemisel (nt kordetamisel jne)

B. LEIA ÕIGE VASTUSEVARIANT

1. Algajatel pole ratsutamistunniks vaja kaasa võtta:

- a) Kaskat
- b) Kannuseid
- c) Madala kontsa ja sileda tallaga saapaid

2. Hobuse valimisel on kehaehitus tähtis, kuna hea kehaehitusega hobune on:

- a) Sõbralikum
- b) Tugevam ja vastupidavam
- c) Targem

3. Hobusega boksi uksest sisse minnes:

- a) Lase hobune enda ees uksest sisse
- b) Peatu, astu ise ees ning juhi hobune enda järel ettevaatlikult boksi uksest sisse
- c) Mine hobusega koos ja hästi kiiresti

4. Koplis hobusele lähenedes:

- a) Hiili hobusele vaikselt ligi
- b) Jookse hobuse juurde nii kiiresti kui jaksad, et hobune ei jõuaks eest ära joosta
- c) Mine rahulikult kõndides ja hobusega rääkides, nii et hobune sind märkaks

5. Hobust kinni sidudes kasuta alati:

- a) Umbsõlme
- b) Lahtitõmmatavat sõlme
- c) Metallist lehmaketti

6. Pindede sidumisel ja kapjade puhastamisel on kõige ohutum:

- a) Olla kummargil
- b) Kükitada
- c) Istuda taburetil

7. Hobuse talutamisel päitsetega tuleb:

- a) Jalutusnõör mässida ümber käe
- b) Hoida jalutusnööri parema käega umbes 25 cm kaugusel päitsetest ja nõöri otsa vasakus käes hobusest eemal
- c) Hoida kinni hobuse päitsetest

8. Boksis hobuse saduldamisel tuleb kindlasti:

- a) Jalused alla tõmmata
- b) Sadulavöö tugevasti kinni tõmmata
- c) Veenduda, et hobuse sadula alla jääv karv oleks puhas

9. Kohe pärast pingelise treeningu lõpetamist:

- a) Jaluta hobune korralikult ära nii, et tema hingamine on taastunud ja karv kaelal hakkab kuivama
- b) Anna hobusele kaera
- c) Vii hobune kiiresti talli

10. Valjaste põserihmad kinnituvad:

- a) Kapsli külge
- b) Suuliste külge
- c) Ratsmete külge

11. Tolmune ja kopitanud/hallitanud hein võib hobusel põhjustada:

- a) Usse
- b) Lonkamist
- c) Koolikuid

12. Valjastamisel tuleb kõigepealt:

- a) Kinnitada kapsel
- b) Panna ratsmed üle hobuse kaela
- c) Panna hobusele suhu suulised

13. Märjaks saanud nahksadulat tuleks kuivatada:

- a) Temperatuuril mitte üle +18 °C
- b) Radiaatori juures
- c) Kuuma päikese käes

14. Hobuse sööta tuleb alati hoida:

- a) Kuivas kohas
- b) Niiskes kohas
- c) Kilekotis

15. Esmaabiks hobuse suure haava puhul tuleb haav:

- a) Desinfitseerida
- b) Puhastada voolava vee või puhta sidumismaterjaliga ja kutsuda veterinaararst
- c) Ise haav kinni õmmelda

16. Hobuse tervis on tõsisel ohul, kui ta ei saa:

- a) Porgandeid
- b) Kaera
- c) Vett

17. Hobust tuleb sööta:

- a) Iga päev samadel kellaaegadel

- b) Siis, kui ta tühja künaga kolistab
- c) Enne temaga sõitma minekut

18. Hobusele on kõige ohutum läheneda:

- a) Tagant
- b) Otse eest
- c) Küljelt nii, et hobune sind näeks

19. Kui inimesega on ratsutamisel juhtunud õnnetus, siis tuleb kõigepealt:

- a) Veenduda, et ohu allikas on kõrvaldatud
- b) Anda esmaabi
- c) Helistada päästemetisse

20. Hobuste kordetamine on lubatud:

- a) Igal pool, kus on selleks sobiv pinnas
- b) Talli eeskirjades lubatud kohas ja tingimustel
- c) Alati, kui maneežis on vähem kui kolm ratsanikku

C. NIMETA...

1. Nimeta 5 ohutusreeglit tallis viibimisel
2. Nimeta 10 hobuse kehaosa
3. Nimeta 5 erinevat hobustel esinevat märgist
4. Nimeta 3 erinevat allapanu liiki
5. Nimeta 5 hobuse puhastusvahendit
6. Nimeta 5 valjaste osa
7. Nimeta 5 sadula osa
8. Nimeta 3 põhjust varustuse hooldamiseks
9. Nimeta 5 erinevat hobuse värvust
10. Nimeta 3 erinevat maiustust, mida hobustele võib pakkuda
11. Nimeta 4 erinevat võimalust hobuse liikumisvajaduse rahuldamiseks
12. Nimeta 4 põhjust hobuse puhastamiseks
13. Nimeta 3 erinevat sööta
14. Nimeta 3 erinevat söödalisandit
15. Nimeta 3 peamist põhjust bokside puhtana hoidmiseks
16. Nimeta 4 reeglit hobuse turvaliseks sidumiseks
17. Nimeta 3 kordetamise eesmärki
18. Nimeta 3 vahendit, mida kasutatakse hobuse erinevate kehaosade kaitsmiseks transpordil
19. Nimeta 3 erinevat kapslit
20. Nimeta 3 põhinõuet hobuste jaoks turvalisele pinnasele

II OSA – RATSUTAMISE PÕHIALUSED

Tehes läbi Rohelise Kaardi koolituse I osa, õpib algaja ratsanik hobust tundma, käsitlema, puhastama ning ratsutamiseks valmis panema. Tuttavad on ka hobust ning ratsutamisvarustust puudutavad terminid. Samuti teab ta põhilisi ohutusreegleid tallis ning oskab hobust turvaliselt käekõrval talutada.

Nüüd on ratsanik valmis alustama ratsutamise algõppe omandamist sadulas. Teoreetilised teadmised on siinkohal kindlasti suureks abiks. Kõik algväljaõppe treenerid peaksid valdama spetsiifilist spordiala terminoloogiat ning kohe treeningute algusest peale õpetama seda ka noortele ratsanikele. Ratsutamise algõppel on vajalikud istakut ja juhtimisvõtteid puudutavad märksõnad. Enne esimest praktilist ratsutamistundi tuleb kindlasti tutvuda ka ohutusreeglitega maneežis ning ratsaväljakul.

Ratsanik vajab oma oskuste arendamiseks kogunud treenerit ning oma peamist õpetajat – rahulikku ja kindlalt liikuvat õppehobust. Sõitmine hästi treenitud poniga muudab noorel algajal alustamise tunduvalt lihtsamaks. Lastele on eriti sobivad voltizeerimistunnid, mis arendavad hästi tasakaalu ning muudavad lapsi varakult hobuse suhtes usaldavaks.

Algajate väljaõppeks sobib kõige paremini mitmeotstarbeline sadul, millel saab õppida nii täis- kui poolistakut.

2.1 RATSANIKU ALGÕPPE I FAAS: TÖÖ KORDEL

Ratsasõidu väljaõpet on kõige turvalisem alustada kordel, kus ratsanik peaks omandama istaku algtõed istakuharjutuste abil ning piisava tasakaalu nii sammus kui traavis liikumisel. Samas tutvub algaja ka mõjutusvahenditega. Nii õpitakse tunnetama, kuidas hobune reageerib keharaskuse, sääre ning ratsme kasutamisele.

PÕHINÕUDED TÖÖKS KORDEL

- ❖ Kordel võib ratsanikku õpetada ainult kogunud treener, kes on tuttav kordetöö spetsiifika ja ohutusnõuetega.
- ❖ *Sobiva õppehobuse* valik on kordetöö ja istakuõpetuse otsustav eeldus. Algaja saab istakut õigesti õppida ja edasijõudnu oma vigu korrigeerida ainult hobusel, kelle seljas on mugav istuda ja seljaga koos õõtsuda. Hobune peab olema rahulik ning tuttav koos ratsanikuga kordetamise protseduuriga, liikuma edasi meelsasti ja ühtlaste allüüridega ning oskama kannatlikult paigal seista. Ta ei tohi ehmata, kui ratsanik sadulas tasakaalu kaotab või harjutuste ajal käsi ja jalgu liigutab.
- ❖ Ratsaniku kordetamisel on oluline, et treener säilitaks hobuse liikumisel mõõduka, kuid aktiivse tempo ning et korde oleks ühtlases kontaktis hobuse suuga. Hobune peab olema külgratsmeis, siis ei pea algaja tegelema hobuse juhtimise ja valitsemisega ning samal ajal on ta treeneri pideva kontrolli all. Istakutreeningul ei tohi unustada sagedasi suunamuutusi.
- ❖ Kordel võib kasutada ühekordseid külgratsmeid, mis kinnitatakse haagi või pandlaga suulise külge ning teises otsas oleva suurema rihma-aasaga sadula külge. Kolmnurkratsmete kasutamine pole korde peal ohutu.
- ❖ Külgratsmed kinnitatakse alles pärast sadulavöö pingutamist nii, et hobuse ninajoon oleks vertikaalis või veidi sellest eespool.
- ❖ Ratsmed pannakse kaelal sõlme nii, et need ei segaks ratsanikku ega hobust, kuid ratsanikul oleks võimalik ratsmeid vajaduse korral kätte haarata.

ÕIGE ASEND

Istakuõppust alustatakse õige asendi tutvustamisega peatusel.

- ❖ Algul peab algaja istuma vabalt ja mugavalt sadula kõige madalamas kohas. Reied tuleks puusaliigesest veidi sissepoole kallutada, nii et põlved toetuksid kergelt vastu sadulat, ilma seda pigistamata. Istmiku- ja reielihased peavad olema lõdvestunud, säär ja jalapöid ripuvad vabalt alla.
- ❖ Sääre õiget asendit tuleb harjutada kuni ratsanik leiab õige kontaktitunnetuse hobuse küljega. Säär peab olema tihedasti vastu hobust, kuid ratsanik ei tohi sääre ega põlvega hobuse külge klammerduda.
- ❖ Treener peaks selgitama, kus on inimese istmikuluud ning mida tähendab võrdselt mõlemal istmikuluul istumine.
- ❖ Alles nüüd saab asuda ülakeha asendi selgitamise juurde (vt RK „Istak ja mõjutusvahendid“). Kүүnarvarte, käelabade ja pea asendi võib instruktor õigesti paigale seada.

TASAKAALU JA ASENDI SÄILITAMINE LIIKUMISEL

Kui hobune liikuma hakkab, siis tuleb ratsanik õpetada hobuse liikumist tunnetama ning liikumisega kaasa minnes oma tasakaalu säilitama. **Oluline on kõigepealt omandada kergendamine**, mis annab ratsanikule kindlustunde ning arendab tema tasakaalu sadulas.

- ❖ Eriti õppe algfaasis on tähtis, et ratsanik usaldaks hobust ning ei kardaks, kui hobune kiiremini liikuma hakkab. Seetõttu tuleks kasutada ainult algõppeks igati sobivaid hobuseid.
- ❖ Oluline on aru saada, et kõigepealt peab ratsanik õppima end sadulas lõdvestama ning alles siis end vajalikest kohtadest pingestama ja selle abil korrektset istakut säilitama. Suur osa on selles ratsaniku kehateadlikkuse arendamisel.
- ❖ Juhtige tähelepanu hobuse rütmile. Selge ja korrapärase rütmiga liikumisel on ratsanikul lihtsam tasakaalu leida.
- ❖ Istakutunnetuse lahtimõtestamiseks on hea kasutada erinevaid kujutluspilte.
- ❖ Algul võib ratsanik tasakaalu leidmiseks vajaduse korral hobuse lakast kinni haarata. Siiski peaks eesmärgiks olema saavutada ratsaniku keha liikumise sõltumatus tema kätest, st, et ratsanik ei otsiks oma tasakaalu säilitamiseks tuge hobuse suust ega ka mujalt.
- ❖ Hoiduda tuleb ülepingutamisest – väsinud lihased kipuvad tahtmatult krampi tõmbuma ja ratsanikul on end hoopis raskem lõdvestada.

ÕIGE ISTAKU OMANDAMINE KOHE TREENIMISE ALGUSJÄRGUS ON MÄÄRAVA TÄHTSUSEGA KOGU INIMESE RATSASÕIDUOSKUSE EDASPIDISES ARENGUS JA KÄEKÄIGUS, SELLELE PEAKS TREENER PÕÖRAMA ENIM TÄHELEPANU.

ISTAKUVEAD

Istakuvead saavad sagedasti alguse kas:

- valesti omandatud istakust,
- rühivigadest,
- piiratud kehateadlikkusest,
- halbadest harjumustest,
- puudulikust rütmitunnetusest,
- hirmust,
- ülepingutamisest,
- valesti paigutatud või ratsaniku kehaehitusele ebasobivast sadulast või
- olukorrast, kus treener pole istakuvigadele piisavalt tähelepanu juhtinud.

Iga vea taga tuleb näha seost ratsaniku kehahoiaku ja hobuse liikumismehaanika vahel. Sissejuurdunud vigade parandamine on alati raske, sest inimese alateadvus juhib teda pidevalt vanade harjumuste juurde tagasi.

- ❖ *Krampliku istaku* puhul püüab ratsanik end sadulas hoida põlvede ja säärtega klammerdudes. See võib tulla tasakaalu puudusest, üleväsimusest, hirmust jne. Abi võib olla ratsanikule istaku mehaanika täpsemast selgitamisest: tehke ratsanikule selgeks, kuidas tema keha toimib sadulas istudes. Aitavad ka lõdvestamist ning puusade “avamist” soodustavad harjutused. Mõnikord on abi ilma jalusteta sõitmisest.
- ❖ *Toolistaku* korrigeerimiseks peab ratsanik õppima istmikku ja puusaid ettepoole tooma. Reis, põlv ja konts tuleb lõdvestatult allapoole suruda. Ratsanik peab end kogu kehahoiakus sirutama ja seeläbi “pikemaks kasvama”. Tuleb rõhutada, et õlad, puusad ja kontsad peavad asuma ühel püstjoonel.
- ❖ *Harkistaku* korrigeerimiseks peab ratsanik oma keharaskuse reitelt istmikuluudele ümber paigutama. Aidata võivad ka mõnevõrra lühemad jalused. Ratsanik peab õppima istuma sadula kõige madalamas punktis. Abi võib olla puusade lõdvestamist ning avamist nõudvatest harjutustest.

ISTAKU ALGÕPPE SUHTELISELT SUUR AJAKULU TAGAB RATSANIKULE SUUREMA KINDLUSTUNDE JA KIIREMAD EDUSAMMUD.

ISTAKUHARJUTUSED

- ❖ Kordel tehtavate istakuharjutuste eesmärgiks on õppida õiget istakutehnikat, tasakaalu, lõdvestatud kehahoidu ning hobuse liikumisega kaasaminemist.
- ❖ Algul tehakse istakuharjutusi sammul, siis traavil ning lõpuks ka galopil (kindlasti ainult rahuliku tempoga).
- ❖ Piisava tasakaalu leidnud ratsanikud on valmis ka istakuharjutusteks ilma jalusteta.

Istakuharjutusi on mitmesuguseid, näiteks:

LENNUK: Ratsanik istub otse mõlemal istmikuluul. Ta sirutab mõlemad käed sirgelt külgedele ja pöörab ülakeha 90 kraadi sissepoole ning seejärel väljapoole, jäädes samal ajal ikka istmikuluudele. See harjutus arendab ülakeha tasakaalu ja venitab alaselja lihaseid.

RISTSIRUTUSED: Ratsanik puudutab parema käega vasakut saapanina ning seejärel vasaku käega paremat saapanina. Harjutus venitab alaaselja- ja õlalihasid.

ÕLARINGID: Ratsanik istub sadulas, mõlemad käed sirgelt üles tõstetud. Kordamööda teeb ta kummagi käega tagant ette nii suure ringi kui võimalik, samal ajal jäädes istmikuluudele.

ISTMIKULUUDE LEIDMISE HARJUTUS: Ratsanik istub sirgelt, käed sirgelt külgedel, pihud sissepoole. Sealt viib ta sirged käed nii kaugele kui võimalik selja taha, siis sirgelt üles ning lõpuks sirgelt enda ette. Sõrmed on välja sirutatud ja pihud allapoole. Alaselg peab samal aja olema lame, mitte kumer ega nõgus. Selles lõppasendis istub ratsanik võrdselt mõlemal istmikuluul.

KALLISTUS: Ratsanik sirutab end ette ja võtab mõlema käega hobusel kaela ümbert kinni. See on hea harjutus alaselja lihaste sirutamiseks ja puusade „avamiseks“.

KÕHULIHASTE HARJUTUS: Ratsanik sirutab oma ülakeha sadulas nii kaugele taha kui võimalik. Kui hobune seda võimaldab, siis võib lasta end selili sadulasse nii, et pea toetab hobuse laudjale. Seejärel tõuseb ratsanik taas vertikaalasendisse.

JALUSTEL PÜSTI SEISMINE: Ratsanik tõuseb jalustes püsti nii, et tema keha on sirgelt vertikaalasendis. Sadulasse tagasi istudes tuleb jätta põlv ja sääre samale kohale. Selle harjutusega õpib ratsanik leidma õiget põlve ja sääre asendit ning korrektset tasakaalu sadulas. Selle harjutusega korrigeeritakse ka toolistakut.

PÕLVE- JA REIETÕSTED: Ratsanik istub sadulas ning kergitab mõlemat jalga külje suunas nii, et põlv ja reis tõuseksid sadulast lahti, samal ajal jäädes kindlalt istmikuluudele. See harjutus on hea puusade “avamiseks” ning istmikuluudel tasakaalu leidmiseks.

SADULAS KÕNDIMINE: Ratsanik imiteerib sadulas kõndimist, liigutades jalgu kas põlvest või puusadest.

Neid istakuharjutusi saab teha ka hiljem igapäevaste treeningute käigus, osa harjutustest on võimalik teha ka erinevates allüürides. Kasutage vaid selliseid harjutuste variatsioone, mida teie õpilane suudab konkreetse hobusega ohutult sooritada.

TÄISISTAK

Täisistak on kõigi istakuliikide alus ning oluline oskus teel korrektse ja efektiivse istaku omandamisele.

- ❖ Hobuse liikumise järgimisel on istmikuluud sadulas ning vaagen kaldub koos hobuse liikumisega veidi ette- ja tahapoole. Puusad peavad sealjuures vabalt “avanema” ning alaselg peab olema lõdvestunud.
- ❖ Hobuse selg tõuseb ja vajub liikumise käigus. Hetkel, mil hobuse selg pisut tõuseb, pingulduvad kõhu- ja alaseljalihased, vaagen kaldub veidi ettepoole ning ratsaniku alaselg “lüheneb”. Kui hobuse selg järgmises liikumisfaasis vajub, siis ratsaniku lihased lõdvestuvad, vaagen kaldub tahapoole ja tema selg “pikeneb”.
- ❖ Kõige olulisem on esialgu saavutada ratsaniku lõdvestatus nii, et ta on võimeline sügavalt sadulas istuma ja hobuse liikumist tunnetama. Alles siis saab ratsanik hakata vajalikke lihaseid pingestama.
- ❖ Tähtsad on ka lõdvestatud põlved ja rippuvad sääred, mis püsivad stabiilses asendis ratsaniku raskuskeskme all ning “embavad” hobust sadulavöö tagant.
- ❖ Kui ratsanik ei suuda hobuse liikumisega õigesti kaasa minna, siis kaob hobuse ja ratsaniku liikumise sünkroonsus. Ratsaniku keha hakkab sadulast välja pörkuma ja ratsaniku istak muutub kramplikuks. See on probleem, millega puutuvad kokku kõik algajad ratsanikud.
- ❖ Täisistaku õppimise algsaasis võib ajutiselt kasutada sadula esikaare külge kinnitatud rihma, mille abil saab ratsanik end sügavamale sadulasse tõmmata.
- ❖ Samuti võib ratsanik esialgu oma ülakeha veidi tahapoole viia, kuid tuleb jälgida, et ta samas oma istmikuluid ettepoole ei lükkaks ja seega hobuse liikumist pidurdama ei hakkaks.
- ❖ Kõige parem on hakata täisistakut harjutama aegamööda, istudes mõned sammud kergendatud traavi vahele ning tasakaalu kaotamisel jälle kergendamist jätkata.
- ❖ Väga kasulikud on harjutused kordel, mida võib teha ka ilma jalusteta. Täisistak on ratsanikule mugavam siis, kui hobune on korrektselt ratsmes ning on “tõstnud” oma selja. Seetõttu on seda parem harjutada, kui hobusel on peal külgratsmed.

TÄISISTAKUT TULEB PIDEVALT HARJUTADA, KUNA SEE NÕUAB SPETSIIFILIST TASAKAALU NING LIHASKOORDINATSIOONI. TÄISISTAKU PERFECTSEKS VALDAMISEKS VÕIB KULUDA AASTAID.

POOLISTAK

Istakuõppus poolistakus peab toimuma samasuguse süsteemikindlusega nagu täisistak. Tähtsal kohal järgmised punktid:

- Ratsaniku istmik on sadulale lähedal, aga mitte sadulas.
- Jalused 3–5 augu võrra lühemaks kui täisistakus, et ratsanik suudaks hoida kindlalt tasakaalu.
- Lõug peab olema püsti ning pilk sõidu suunas.
- Käed peavad töötama kehast sõltumatult, mitte toetuma hobuse kaelale, ja piisavalt elastselt, et kaasa minna hobuse suu liikumisega.

- Ratsanik peaks suutma säilitada tasakaalu ja samal ajal kasutama mõjutusvahendeid kõigis kolmes allüüris.
- ❖ Poolistaku põhiolemust näidatakse algul hobuse paigalseisul või sammul. Liikumisel (eriti traavis ja galopil) on ratsaniku raskuskeskme ümberpaigutamist olenevalt hobuse liikumiskiirusest mõnevõrra lihtsam mõista ja tunnetada.
- ❖ Poolistakut õppides kogeb ratsanik uusi tasakaalusuhteid. Algul võib ta kasutada hobuse lakka, et rasketes olukordades sellest kinni haarata.
- ❖ Poolistakut ja tasakaalu saab täiendavalt kinnistada koos edasiste istakuharjutustega (edasijõudnute puhul ka ilma ratsmeteta ja ilma jalusteta).
- ❖ Üleminekud poolistaktraavilt täisistaktraavile ja vastupidi soodustavad ratsaniku nõtkust ja lödvestatust.
- ❖ Instruktor peab silmas pidama, et poolistaku korral pingutatakse täisistakust erinevaid lihaseid, seepärast on õpetamise kõrval kohane ka selle istakuviisi plaanipärane treenimine.

JUHTIMISE JA MÕJUSTAMISE ALGÕPE KORDEL

- ❖ Hobuse juhtimise ja mõjustamise õpet võib alustada ratsanik, kes on leidnud hobuse seljas piisava tasakaalu.
- ❖ Niikaua, kui ratsanik ei oska veel hobusele õigeid mõjutusi rakendada, võib kasutada külgratsmeid.
- ❖ Kordetreeningul peaks ratsanik eelnevalt omandama oskuse teha üleminekuid peatuselt sammule, sammult peatusele, sammult traavile ning traavilt tagasi sammule.

Tunnetuse, mõjustuste ja ka hobuse juhtimise õppimine koos istaku jätkukoolitusega jätkub edaspidi kas grupi- või individuaaltundides.

2.2 RATSANIKU ALGÕPPE II FAAS: TÖÖ GRUPIS

Kui istaku ja hobuse juhtimise osas on põhialused omandatud, siis võib järgneda väljaõppe järgmine aste, s.o töö väikeses (4–6 inimest) õpperühmas. Tund peaks olema huvitav ja arendav nii ratsanikele kui hobustele, sest mitmekülgne põhiväljaõpe ja vaheldusrikas treening on parimaks ratsaniku oskuste kinnistumise garantiiks.

PÕHINÕUDED GRUPITUNDIDEKS

- ❖ Oluline on jaotada hobused vastavalt ratsanike arengutasemele, kuid igale õpilasele tuleks anda võimalus harjutada võimalikult erinevate hobustega. Sellega toetame ratsanike mitmekülgset arengut.
- ❖ 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. Rühmasiseselt võib mõnikord rakendada paremate ratsanike ümberistumist “raskematele” hobustele.
- ❖ Iga rühm töötab esiratsaniku juhtimisel, nii on käskluste täitmist ja jäljekujundite läbimist oluliselt lihtsam õppida. Hea ja õige juhthobuse/ratsaniku valik teeb kõigi töö lihtsamaks.
- ❖ Veenduge, et teie korraldused oleksid selged ja üheselt mõistetavad. Kasulik on harjutuse ja selle ettevalmistuse sõnastus enda jaoks eelnevalt läbi mõelda ja seda harjutada. Andke piisav aeg ettevalmistava seletuse ja korraldust andvate käskluste vahele.
- ❖ Harjutuste valik peaks olema vahelduv ning sõltuma hobuste ja ratsanike vanusest, võimekusest, eesmärkidest ning füüsilisest vormist. Oluline on ka näiteks maneeži suurus, temperatuur, valgustus ja pinnas. Ka erinevate harjutuste vahelised liikumised peaksid olema eelnevalt läbimõeldud.
- ❖ Laske ratsanikel iga harjutust sooritada piisavalt kaua, et nad suudaksid sellest maksimaalselt kasu saada.
- ❖ Kuni kindlustunde ja usalduse saavutamiseni sõidavad algajad jalad jalustes. Alles siis on võimalik mingi osa ratsatunnist sõita ilma jalusteta. Edasijõudnutele on kasulik ka mõõdukas jalusteta kergendamise ja poolistaku harjutamine.

- ❖ Sagedased suunamuutused teevad töö huvitavamaks. Maneežis on üle 80 mooduse suunamuutuste tegemiseks, neist levinumad on näiteks suunamuutus diagonaalil, risti üle maneeži, 20 m ringi sees, mööda keskliini, poolvoldi ja tagasisõiduga rajale, jne. Oluline on jälgida, et suunamuutused sõidetaks läbi sujuvalt ning et ratsanik annaks hobusele piisavalt ruumi pööramiseks. Mitte kõik suunamuutused ei ole sobivad algajatele ratsanikele ja hobustele.
- ❖ Andke puhkepause sammul või seistes, sõltuvalt ratsanike tasemest.
- ❖ Treener peaks olema tuttav klassikalise ratsutamisläbikõõrde mõõtude, tähistuste ja enim kasutatavate sõiduradade ning harjutustega. Kõik ratsakoolide väljakud ja maneežid peaksid olema tähistatud sarnaselt ja olema soovitatavalt standardsete mõõtudega. See kergendab oluliselt treeneri tööd ratsaniku klassikalise ratsutamise väljaõppe omandamisel ning valmistab ratsanikke ette hiljem edukalt võistlustel osalema.
- ❖ Eeskujuna on parim illustratsioon: hästi välja õpetatud hobuste ja nendel sõitvate oskuslike ratsanike esiletoomine, nagu ka üheskoos ratsavõistluste külastamine, koos treeneri selgitussõnadega, mõjub ratsasõidu “uustulnukale” positiivselt ning edendab tema motivatsiooni ja üldarusaamu.
- ❖ Kui algajad on maneežis sõites küllaldast kindlust saanud, siis võib alustada välisväljakul sõitmisega.

GALOPI TUTVUSTAMINE

Esimesed harjutused galopil tuleks ratsanikuga teha individuaalselt ning soovitatavalt kordel. Selleks peab ta olema omandanud piisava tasakaalu ning oskama iseseisvalt ning kindlalt juhtida hobust sammus ja traavis.

- ❖ Kordel toimuva galopi-istaku treeningu käigus võib ratsanik suurema kindluse saavutamiseks ja istmiku “sügaval” sadulas hoidmiseks appi võtta oma käed. Sel juhul haarab sisemine käsi sadula eeskaarest ja välimine käsi tagakaarest. Nii õpib ratsanik tunnetama, kuidas ta saab oma keskkohaga hobuse selja liikumisega kaasa minna, samal ajal oma tasakaalu säilitades.
- ❖ Galoppi harjutatakse kas jalustega või ilma jalusteta, treener otsustab seda lähtuvalt ratsaniku võimekusest ning olukorrast.

MAALATID (KAVALETID)

Maalatid on 2,5–3,5 m pikkused latid, millest sõidetakse üle sammus, traavis või edasijõudnute puhul ka galopis. Latid tuleks ohutuse eesmärgil fikseerida, et nad veerema ei pääseks. Kõige parem on kasutada spetsiaalseid X-kujulisi tugesid.

Maalatid asetatakse järgmiste vahedega:

- Sammused ca 0,8 m
- Traavis ca 1,3–1,4 m
- Galopis ca 3 m

Latid võivad harjutusteks olla paigutatud üksikult või 3–4 kaupa. Alustada tuleks ühest latist sammus, siis traavis. Seejärel 3–4 latist, esiteks sammus ja siis traavis. Üksikust latist võib üle sõita kergendades, aga latirida (3–4 latti) tuleks ületada poolistakus. Esialgu peaksid ratsanikud latirida ületama ükshaaval ning alles piisava kindluse saavutamisel grupis.

Tähtis on rõhutada, et pöörded enne ja peale latte on sama olulised kui lattide ületamine ise. Latte tuleks ületada keskelt, rütm ja tempo peavad jääma ühtlaseks, ratsanik peab säilitama tasakaalu poolistakus ning andma ratset järele nii, et hobune saaks latte ületades kaela sirutada.

MIDA TREENER PEAKS TUNNIS JÄLGIMA?

Jälgige ratsanikke, hobuseid, ratsanike ja hobuste koostööd ning samal ajal ka iseennast.

RATSANIKU ASEND:

- Kas ratsaniku asend moodustab sirge liini kõrv-puus-kand?
- Kas ratsanik istub lõdvestatult oma istmikuluudel?
- Kas ratsanik on tasakaalus (istub sadula keskel ning jaotab oma keharaskuse võrdselt)?
- Kas ratsanik vajub ette või nõjatub liiga taha?
- Kas ratsaniku pea on otse, lõug püsti ja pilk suunatud ettepoole?
- Kas selg on sirge ja mitte kumer (küürus) ega nõgus?
- Kas õlad on lõdvestatud ja võrdsel kõrgusel, mitte küürus ega lāngus?
- Kas moodustub sirge joon ratsaniku küünarnukist hobuse suuni?
- Kas ratsaniku randmed on otse, pöidlad püsti ning sõrmenukid osutavad hobuse suu poole?
- Kas põlv on allpool sadula põlvepatja?
- Kas ratsaniku sääär on stabiilne ja sadulavöö juures?
- Kas jalus on labajala kõige laiemas kohas ja konts kergelt allapoole?
- Kas jalg on hobusega paralleelne (varbad pole välja pööratud)?

HOBUNE:

- Kas hobune liigub ühtlases rütmis?
- Kas ta on rahulik ja lõdvestunud?
- Kas kontakt hobuse suuga on ühtlane?
- Kas hobune vajub õla või tagaosaga liikumisrajalt sisse või välja?

RATSANIKU JA HOBUSE KOOSTÖÖ:

- Kas hobune on ratsaniku „sääre ees“?
- Kas sirged lõigud sõidetaks nii, et hobune on otse?
- Kas kaarsõitudel on hobuse asetus kergelt sissepoole?
- Kas ringidel liigub hobune kergelt painutatuna ega vaju õla ja tagumise osaga ringist sisse ega välja?
- Kas kõik nurgad sõidetakse läbi 1/4 ringi osana?
- Kas ringide ja poolringide (kaarte) suurus on õiged?
- Kas harjutusi ja üleminekuid sooritatakse õigetes kohtades ja sujuvalt?

SAMMUS:

- Kas ratsaniku istak, mis sai korda pandud peatusel, säilib korrektsena ka liikumisel?
- Kas ratsaniku käsi liigub kaasa hobuse suu liikumisega?
- Kas ratsaniku puusad ja alaselg liiguvad kaasa hobuse selja liikumisega?

KERGENDATUD TRAAVIS:

- Kas ratsanik säilitab kergendades tasakaalu?
- Kas ratsanik kergendab õigel diagonaalil?
- Kas ratsaniku põlv on piisavalt stabiilne?
- Kas ratsaniku keha on kergendades veidi ettepoole kaldu?
- Kui kõrgele sadulast tõustakse?
- Kui pehme on sadulasse tagasi istumine?
- Kas ratsanik on võimeline hoidma hobuse suuga ühtlast kontakti?

TÄISISTAKTRAAVIS/GALOPIS:

- Kas ratsanik suudab kaasa minna hobuse liikumisega ning samal ajal istuda korrektselt istmikuluudel?
- Kas ratsanik on lõdvestunud ja hingab korrapäraselt?
- Kas ratsaniku pea on otse ja paigal ning õlad lõdvestunud?
- Kas ratsaniku sääär ja põlv säilitavad oma lõdvestatuse, stabiilsuse ja õige asendi?
- Kas ratsaniku ülakeha on kätest sõltumatu?
- Kas hobune jookseb galoppi õigest jalast?

ÜLEMINEKUTEL:

- Kas ratsanik vajub ülakehaga ette või taha?
- Kas ratsaniku sääär jääb õigesse kohta?
- Kas kontakt hobuse suuga säilib stabiilsena?
- Kas üleminekud allüüride vahel ja allüüride sees on sujuvad?

PÖÖRETEL:

- Kas ratsaniku sisemine sääär on sadulavöö juures?
- Kas ratsaniku välimine sääär on veidi sadulavöö taga?
- Kas ratsaniku sisemine ratse "avaneb"?
- Kas ratsaniku välimine ratse säilitab toetava kontakti?

ÜLE LATTIDE SÖITMISEL:

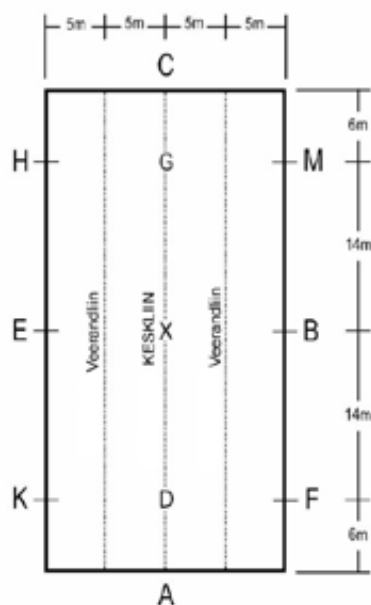
- Kas ratsanik suudab säilitada tasakaalu?
- Kas ratsanik vaatab otse ette, mitte maha?
- Kas rütm ja impulss jäävad kogu harjutuse ajal samaks?
- Kas ratsaniku käsi annab hobuse kaela ja suu liikumisele piisavalt järel?
- Kas pöörded enne ja pärast latte sõidetakse läbi korrektselt?

2.3 NÄIDISHARJUTUSED JA MÄNGUD

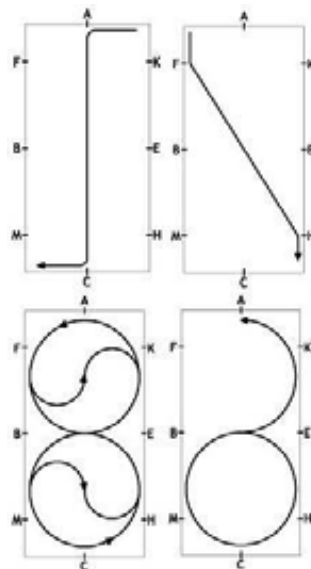
Harjutustel ja mängudel on tähtis osa ratsaniku algõppe sisukamaks muutmisel. Treener saab siin kasutada oma fantaasiat, lähtudes õpilaste ning hobuste tasemest. Siinkohal toome välja mõned ideed ja näidised, mida tundides kasutada saab.

NÄIDISHARJUTUSED

Näidisharjutuste õpetamist on kirjeldatud standardse tähistusega 20 x 40 maneežis.



20 x 40 maneež



Levinumad jäljekujundid: keskliin, diagonaal, 20 m ringid, poolvoldid jne.

A. LIIKUMINE OTSE E. SIRGJOONEL

Otsejoones liikumine rajal on kõikidest harjutustest kõige lihtsam ning esimene harjutus, mida algajatele õpetatakse. Seda peaks kasutama koos lihtsate pööretega väljaku otstes või külgedel. Otsejoones saab liikuda kõikidel allüüridel. Harjutus muutub raskemaks, kui sõidetakse kesklinil, veerandliinil, 2 m või 0,5 m kaugusel piirdest.

EESMÄRGID: Võimaldab hobusel liikuda loomulikus tasakaalus, parandades seega ka ratsaniku tasakaalu nii, et tema keharaskus jaotuks võrdselt mõlemale poole.

KUIDAS ÕPETADA: Otsejoones liikumistega alustatakse mööda rada (väljaku pikkadel külgedel). Julgustage ratsanikke hoidma pilku punktil, kuhu nad liiguvad (nt maneeži nurk, konkreetne täht jne). Kui treening toimub väljas, leidke objekt, millele nad võiksid "pilgu kinnitada" – näiteks puu või aiapost. Otsesust on lihtsam säilitada, kui hobune aktiivselt edasi liigub. Selgitage, kuidas ratsanik peab hobuse sirglõikude vahele jäävatest pööretest läbi viima ning sirgjoonele jõudes hobuse taas otseks panema.

NÄIDISHARJUTUS: Grupp sõidab rajal (mööda maneeži/väljaku äärt) paremale, sammus. Esimene ratsanik keerab A-s kesklinile, X-s läheb traavile, C-s sõidab paremale ning mööda rada teiste taha.

ETTEVALMISTUSED: Planeerige sõidetav tee, tuletage ratsanikele meelde juhtimisvahendite kasutamist, pange grupp rajal sammu sõitma, hoidke rada ja kesklin vaba, andke sõnaline käsklus.

JUHTIMISVÕTTED:

Sirgjoonel liikumisel: Mõlemad sääred sadulavöö juures, mõlemad ratsmed võrdselt, ratsaniku keharaskus sadula keskel.

Pööretel: Sisemine sääär sadulavöö juures, välimine sääär sadulavöö taha, sisemine ratse suunab pööret, välimine ratse toetab.

MIDA JÄLGIDA: Treener võib korraks kesklinile astudes kontrollida, et hobune ikka tõepoolest otse on. Samas on nii ka hea jälgida, et ratsanik oma keharaskust rohkem paremale ega vasakule ei kalluta.

B. RING 20 M DIAMEETRIGA

20 m ring on esimene konkreetne jäljekujund, mida algajad sõitma õpivad. Kui 20-meetrine ring algab väljaku pika külje keskelt (näiteks tähes E), siis lahkub ratsanik rajalt tähes E, läbides punkti täpselt poolel teel X ja A vahel, seejärel puudutab rada ühe hobusepikkuse vältel tähes B, siis läbib punkti täpselt X ja C vahel ning jõuab rajale tagasi jälle tähes E.

Kui 20-meetrine ring algab väljaku lühikese külje keskelt (näiteks tähes A), siis lahkub ratsanik rajalt tähes A, puudutab rada ühe hobusepikkuse vältel täpselt poolel teel pika külje alguse ja B vahel, seejärel läbib tähe X, puudutab rada poolel teel E ja pika külje lõpu vahel ning jõuab rajale tagasi jälle tähes A.

EESMÄRGID: Harjutus arendab ratsaniku silmamõõtu ning täpsust hobuse juhtimisel ning valmistab hobust ja ratsanikku ette külgpainutuste õppimiseks, muutes hobuse külje ratsaniku sääre suhtes järeleandlikumaks.

KUIDAS ÕPETADA: Suure ja samal ajal täiesti ümmarguse ringi sõitmine on küllalt raske harjutus, seetõttu on seda lihtsam sõita, kui ring mõtteliselt neljaks osaks jagada. Laske grupil seisma jääda ja käige ring ise läbi, mainides nelja punkti ning kaari nende punktide vahel. Selgitage juhtimisvõtteid ja toonitage, et hobune peab painutama kogu ringi vältel ning läbi terve keha. Rõhutage, et rajal asuvate ringi punktide läbimisel ratsanik ainult *puudutab* rada.

NÄIDISHARJUTUS: Grupp liigub mööda rada sõiduga vasakule, sooritab 20-meetrise ringi E-s ning jätkab mööda sõidurada.

ETTEVALMISTUSED: Planeerige sõidetav tee, vajaduse korral võib läbitavad punktid tähistada koonuste, ämbrite või näiteks saepurulaikudega. Tuletage ratsanikele meelde juhtimisvahendite kasutamist. Pange grupp sobivas allüüris rajale sõitma. Hoidke sõidurajalt ja ringilt kõrvale, siis andke sõnaline käsklus.

JUHTIMISVÕTTED:

Sisemine ratse annab kerge painde, välimine ratse pikeneb, lubades hobusel painutada, kuid jääb siiski hobust toetama.

Sisemine sääär jääb sadulavöö juurde, nõudes edasiliikumist ja painutust läbi hobuse terve keha. Välimine sääär asetseb sadulavöö taga, et takistada tagaotsa väljavajumist. Keharaskus on viidud veidi sisemisele istmikuluule, ratsaniku õlad järgivad hobuse õlgu.

MIDA JÄLGIDA: Hobune peab säilitama ühtlase rütmi ja tasakaalu ning olema painutatud tervest kehast, järgides ringi kuju nii, et tema tagumised jalad liiguvad esimeste jalgade jälgedes. Hobuse nina ei tohi ringist välja vaadata. Samuti ei tohi hobune ringi sisse kukkuda ega õlaga välja vajuda. Kui ring algab maneeži lühikese külje keskelt, siis tuleb jälgida, et ei sõidetaks välja nurkadesse. Tihti juhtub, et ka kogenumad ratsanikud läbivad $\frac{3}{4}$ ringist korrektselt, kuid unustavad ära ringi viimase veerandi ja sõidavad selle nurgana välja.

Tuletage meelde, et rajale jõudes tuleb hobune kindlasti otseks viia.

C. RING 15 M DIAMEETRIGA

15 m ring, mida sõidetakse kas A-s või C-s, jääb väljaku (maneeži) pikkadest külgedest 2,5 m kaugusele.

15 m ring, mida sõidetakse väljaku pikal küljel, jõuab välja teise veerandliinini ehk punkti, mis jääb ringi alguspunktist täpselt $\frac{3}{4}$ väljaku laiuse kaugusele.

EESMÄRGID: Harjutus arendab ratsaniku silmamõõtu ja tasakaalu. 15 m ringidel jätkatakse tööd, mida alustati 20-meetriste ringide sõitmisega, st hobuse külje paindlikumaks muutmist.

KUIDAS ÕPETADA: Laske grupil seisma jääda. Käige harjutuse trajektoori ise läbi, juhtides tähelepanu samadele põhimõtetele nagu 20 m ringi osas. Mida väiksem on sõidetav ring, seda rohkem peab hobune end painutama.

NÄIDISHARJUTUS: Ratsanik liigub mööda rada paremale traavis, teeb 20-meetrise ringi B-s ning jõudes tagasi tähte B, teeb ta 15 m ringi ning jätkab edasi mööda sõidurada. Seda harjutust on ratsanikel lihtsam sooritada ükshaaval.

ETTEVALMISTUSED: Planeerige sõidetav tee. Vajaduse korral võib tähistada läbitava punkti teisel veerandliinil. Pange grupp sobivasse kohta seisma või sammu käima. Tuletage ratsanikele meelde juhtimisvahendite kasutamist. Hoidke ise rajalt ja ringide teelt kõrvale. Andke sõnaline käsklus.

JUHTIMISVÕTTED: Sisemine ratse annab kerge painde, välimine ratse pikeneb, lubades hobusel painutada, kuid jääb siiski hobust toetama. Sisemine sääär jääb sadulavöö juurde, nõudes edasiliikumist ja painutust läbi hobuse terve keha. Välimine sääär asetseb sadulavöö taga, et takistada tagaotsa väljavajumist. Keharaskus on viidud veidi sisemisele istmikuluule, ratsaniku õlad järgivad hobuse õlgu.

MIDA JÄLGIDA: Mõlemad ringid peavad olema sümmeetrilised. Hobune peab säilitama ühtlase rütmi ja tasakaalu ning olema painutatud tervest kehast, järgides ringi kuju nii, et hobuse tagumised jalad liiguvad esimeste jalgade jälgedes. Hobuse nina ei tohi ringist välja vaadata. Samuti ei tohi hobune ringi sisse kukkuda ega õlaga välja vajuda. Ratsanik peaks tunnetama vahet 20 m ringiks ja 15 m ringiks vajaliku paindemäära vahel. Rajale jõudes tuleb hobune otseks viia.

D. POOLRING 15 M DIAMEETRIGA JA TAGASISÕIT

Selles harjutuses on poolring kombineeritud tagasisõiduga, mis tähendab, et ratsanik peab näitama oma oskusi nii kaarsõidul kui sirgjoonelisel liikumisel.

EESMÄRGID: Harjutus arendab ratsaniku silmamõõtu, tasakaalu ning juhtimisvõtteid. Poolring ja tagasisõit on üks paljudest moodustest suunamuutuse tegemiseks.

KUIDAS ÕPETADA: Laske grupil seisma jääda. Käige trajektoori ise läbi, juhtides tähelepanu poolringi suurusele ning vajadusele hobune tagasisõidu alustamisel otseks panna. Tagasisõidul vaatab ratsanik punkti, kus ta tagasi rajale peab jõudma. Algul võib ettevalmistava harjutusena teha poolringi koha peal 15 m täisringi, et paremini tunnetada poolringi suurust ja kuju. Siis jätkata kohe poolringi ning tagasisõiduga.

NÄIDISHARJUTUS: Grupp liigub mööda rada paremale traavis, teeb B ja F vahel 15 m poolringi ja tagasisõidu rajale M-s ning jätkab sõitu mööda sõidurada vasakule.

ETTEVALMISTUSED: Planeerige sõidetav tee. Vajaduse korral võib tähistada punkti rajalt lahkumiseks ning läbitava punkti teisel veerandliinil. Pange grupp rajale traavi sõitma. Tuletage ratsanikele meelde juhtimisvahendite kasutamist. Hoidke ise rajalt ja tagasisõiduteelt kõrvale. Andke sõnaline käsklus.

JUHTIMISVÕTTED:

Poolringil: Sisemine ratse annab kerge painde, välimine ratse pikeneb, lubades hobusel painutada, kuid jääb siiski hobust toetama. Sisemine sääär jääb sadulavöö juurde, nõudes edasilikumist ja painutust läbi hobuse terve keha. Välimine sääär asetseb sadulavöö taga, et takistada tagaotsa väljavajumist. Keharaskus on viidud veidi sisemisele istmikuluule, ratsaniku õlad järgivad hobuse õlgu.

Tagasisõidul: Tagasisõitu alustades liikuda ühe hobusepikkuse vältel teisel veerandliinil, alustades seejärel kohe sirgjoonelist liikumist M-i poole. Otse liikumisel on mõlemad sääred sadulavöö juures, mõlemad ratsmed võrdselt, ratsaniku keharaskus sadula keskel.

Rajale jõudmisel: Valmistada ette järgnev pööre nurgas - sisemine sääär sadulavöö juures, välimine sääär sadulavöö taha, sisemine ratse suunab pööret, välimine ratse toetab.

MIDA JÄLGIDA: Poolringi diameeter peab olema 15 m, seda ei tohi sõita lamedalt ega nurgeliselt. Hobune peab säilitama ühtlase rütmi ja tasakaalu ning olema painutatud tervest kehast, järgides poolringi kuju. Treener võib seista tähe K juures, et jälgida hobuse ja ratsaniku otsesust tagasisõidul.

E. TRAAVIS ÜLE 3 MAALATI

Lattidest ülesõitmine arendab nii ratsaniku tasakaalu kui hobuse atleetilisi võimeid. Kõige lihtsam on lattide rivi ületamine sirge peal, raskusastme suurendamiseks võib traavilatte kombineerida erinevate pööretega.

EESMÄRGID: Arendada ratsaniku tasakaalu ning hobuse otsesust, rütmi ja tagaosa aktiivset tööd. Traavilattidest ülesõitmine on ettevalmistav harjutus hüppamiseks.

KUIDAS ÕPETADA: Alustada tuleks lattide ületamisest sirge peal. Eelnevalt peaksid ratsanikud olema tuttavad üksiku lati ületamisega sammus ja traavis. Esialgu peaksid ratsanikud ületama latirivi ühekaupa, grupp peaks ohutuse huvides kas paigal seisma või sammu käima. Pärast iga ratsanikku tuleks kontrollida lattide vahesid ning kohendada nihkunud latte. Julgustage ratsanikke hoidma pilku punktil, kuhu poole nad liiguvad (nt maneeži uks, täht vms). Otsesust lattidele lähenemisel on lihtsam säilitada, kui hobune aktiivselt edasi liigub. Selgitage, kuidas ratsanik peab hobuse lattide keskele juhtima ning lattidele eelnevatest ja järgnevatest pööretest läbi viima.

NÄIDISHARJUTUS: Ratsanik sõidab rajal (mööda maneeži/väljaku äärt) vasakule, traavis. Pärast C-d keerab ta 3 m enne pikka seinat rajalt veidi sisse ning ületab 3 latti, mis on paigaldatud E juurde, 2-3m rajast sissepoole. Ratsanik jätkab edasi otse raja kõrval ning maneeži lühikese külje peal rajale jõudes pöörab vasakule, jätkates mööda rada.

ETTEVALMISTUSED: Traavilattid pannakse E juurde, 2–3 m seinast eemale raja kõrvale. Kontrollige lattide vahesid (1,3–1,4 m) ning seda, et latid oleksid paralleelsed. Pange grupp seisma maneeži keskele. Kontrollige, et jalused oleksid sobiva pikkusega, tuletage ratsanikele meelde juhtimisvahendite kasutamist üle lattide sõidul ja pööretel. Hoidke sõidurada ja liin lattidele peale- ja mahaõiduks vaba, kutsuge esimene ratsanik rajale ning andke sõnaline käsklus.

JUHTIMISVÕTTED:

Pööretel: Sisemine sääär sadulavöö juures, välimine sääär sadulavöö taha, sisemine ratse suunab pööret, välimine ratse toetab.

Sirgjoonel liikumisel: Mõlemad sääred sadulavöö juures, mõlemad ratsmed võrdselt, üle lattide minnes peavad käed järele andma hobuse kaela sirutusele, kuid kerge kontakt hobuse suuga peab säilima.

MIDA JÄLGIDA: Treener peaks jälgima, et hobune on lattidele sõites tõepoolest otse ning läheneb latile keskelt. Ratsanik ei tohi vajuda hobuse kaelale, vaid toetab kindlalt jalustele, istmik on sadula kohal, käed on sõltumatud ratsaniku kehast. Jälgida, et ratsanik sõidaks pärast lattide ületamist maneeži lühikese küljeni välja ja hobune ei keeraks tagasi enne rada, et teiste hobuste juurde minna.

MÄNGUD

Algajatele ning eriti lastele on väga kasulik õpetada erinevaid mängu hobuse seljas. Mängud on arendavad ka täiskasvanuile. Pea kõiki mängu saab esialgu mängida sammus, hiljem ka traavis ning edasijõudnutele ka osaliselt galopis. Vastav allüür tuleb kindlasti eelnevalt mängijatega kokku leppida.

KUNINGAS KÄSKIS: Mängijad sõidavad esiratsaniku järel rajal või suurel ringil. Treener annab grupile erinevaid käsklusi, kuid need tuleb täita vaid siis, kui käsklusele eelneb "Kuningas käskis". Need, kes sellest kinni ei pea või käsklust ei täida, langevad mängust välja. Käsklused võivad olla väga erinevad, vastavalt grupi tasemele. Näiteks: ratsmed ühte kätte, võta lakast kinni, puuduta hobuse laudjat (õlga, sadula tagakaart, oma saapanina), täisistak, poolistak, jalused jätta, jalustele püsti, käsi pea peale, peatu, vaheta kergendamiskiirgonaali jne).

VALGUSFOOR: Treener hüüab välja käsklustena "roheline tuli" – traav, "kollane tuli" – samm, "punane tuli" – peatus. Kes liikluseeskirju rikub, see langeb mängust välja. Samuti võib lisada käsklusi nagu "40 km/h" – aeglane traav, "70 km/h" – kiirem traav jne.

ESIMENE VIIMASEKS: Grupp käib rajal sammu. Käskluse peale hakkab algratsanik traavis mööda rada liikuma, kuni ta ringiga rivi lõppu jõuab. Kõik teised jätkavad sammu. Kui esimene ratsanik on jõudnud rivi lõppu, siis hakkab järgmine ratsanik traavis liikuma ja nii edasi, kui algratsanik jääb jälle esimeseks. See on hea harjutus kontrollimaks, kuidas algajad ratsanikud oma hobustega iseseisvalt hakkama saavad, kuna tavaliselt tahab hobune eelnevale järele joosta või siis esimene hobune ei taha traavis teistest eemale minna.

JUHTOINAS: Treener valib algratsaniku ning teised ratsanikud peavad talle järele sõites tegema kõik, mida "juhtoinas" ees teeb. Enne lepitakse kokku, missuguseid harjutusi võib valida. Treener võib selleks ette valmistada "raja", mis koosneb lattidest ülesõitmisest, pööretest tähistatud kohtades jne.

SLAALOM: Treener paneb üles "slaalomiraja" kas koonustest, postidest, ämbritest vms. Rada võivad edasijõudnud ratsanikud läbida ka ratsmed ühes käes või ilma ratsmete abita, ainult säärttega juhtides.

TROLL SILLA ALL: Treener asetab maha kaks paralleelset latti ning mängijad peavad lattide vahelt läbi sõitma või nende vahel peatuse tegema. Kes latiga kolistab või latist üle astub, äratub üles silla all magava trolli ning langeb seega mängust välja. Raskusastet võib tõsta, tehes lattide vahe kitsamaks või asetades nad kombinatsiooni keerulisema pöördega.

KES ON KIIREM: Kaks ratsanikku seavad end ühte maneeži otsa stardi/finišijoone taha valmis. Teise maneeži otsa asetatakse kaks koonust, posti, ämbrit vms. Mängijatele antakse ülesanne, kuidas nad peavad jõudma koonuse/postini ja sealt tagasi. Näiteks: sammus ratsmed ühes käes koonuseni ja poolistaktraavis tagasi. Kes on kiirem, see võidab. Ülesandeid tuleb valida vastavalt ratsanike ja hobuste tasemele.

KES ON KIIREM (TALUTAMINE JA HOBUSE SELGA MINEK): Algajatele esimesteks tundideks sobib näiteks mäng, kus kummalgi pool võistlevad kaks ratsanikku ühe hobusega. Mõlemad ratsanikud alustavad maast. Stardis läheb üks ratsanik hobusele selga ja teine talutab ta postini. Seal vahetatakse osad: teine ratsanik läheb hobuse selga ning esimene talutab ta tagasi.

PUDELITEATEJOOKS: Mängijad jagatakse kahte võistkonda. Iga ratsanik sõidab postini ja tagasi, hoides "teatepulgana" käes plastpudelit ning annab selle siis järgmisele ratsanikule edasi. Pudeli võib olla erineva suurusega, selle võib ka raskuseks veega täita jne. Kui pudel maha kukub, peab ratsanik hobuse seljast maha tulema, pudeli üles korjama ning hobuse selga tagasi minema. Alles siis võib ta jätkata. Võidab võistkond, kelle viimane võistleja esimesena stardi/finišijoone taha jõuab. Variatsioon: üks ratsanik viib pudeli teise maneeži otsa (nt maneeži ääre peale) ning järgmine ratsanik toob selle tagasi. Peale pudeli edasi-tagasi toimetamise võib treener anda ratsanikele lisaks samaaegselt veel teisigi ülesandeid.

LUSIKAS JA KARTUL: Samasugune teatevõistlus, aga pudeli asemel antakse käest kätte lusikat, mille peal on kartul.

AUTOPARKLA: Treener paneb muusika mängima (CD-mängija või raadio) ning mängijad käivad sammu suure ringi peal. Ringi keskel on pandud lattidest "parkimiskohad", mida on üks vähem kui mängijaid. Kui muusika katkeb, peab iga mängija endale parkimiskoha leidma. Lattidest üle astuda ei tohi. Kes kohast ilma jääb, langeb mängust välja. Iga korraga võetakse üks latt vähemaks. Võitja on see, kes viimase parkimiskoha endale saab.

2.4 NÄIDISTUNDIDE KIRJELDUSED

Siinkohal toome ära 20 esimese tunni näidiskirjeldused. Treener peab kindlasti arvestama oma õpilaste taseme, võimekuse, füüsilise vormi ning õppehobuste treenituse tasemega. Osadel õpilastel läheb teatud harjutuste omandamiseks rohkem aega, teised on valmis kiiremini edasi liikuma.

Palun pidage meeles: Allpooltoodud näidistundide kirjelduste eesmärk pole mitte sundida iga õpilast omandama kogu materjali 20 tunniga, vaid anda treeneritele ideesid erinevate tegevuste kohta ning tagada, et midagi kahe silma vahele ei jääks. Vajadusel võib tunde julgesti niikaua korrata, kuni õpilane on valmis edasi liikuma.

1. TUND

Hobuse sadulduse ja valjastuse ning ratsaniku riietuse/varustuse ülevaatus.

Kuidas talutada hobust õigesti.

Eritähelepanu sadulavöö pingutamise tehnikale.

Kuidas minna selga ja seljast maha (kui vaja, siis abiga).

Ratsmete õige hoidmine, jaluste võtmine.

Õige istak.

KORDEL: Liikuma hakkamine ja peatumine (kui vaja, siis abiga).

2. TUND

Hobuse sadulduse ja valjastuse ning ratsaniku riietuse/varustuse ülevaatus.

Kordame sadulavöö pingutamise tehnikat.

Harjutame hobuse selgaminekut ning seljast mahatulekut.

Kuidas õigesti ratsmeid lühendada (peatusel).

KORDEL: Õige istak peatusel ja sammus.

Istakuharjutused peatusel.

Liikuma hakkamine ja peatumine.

Hobuse talutamise ning selgaminemise/mahatulemisega seotud mängud.

3. TUND

Hobuse sadulduse ja valjastuse ülevaatus.

KORDEL: Istak sammus ja õigesti ratsmete lühendamine.

Istakuharjutused sammus.

Korrektssed juhtimisvõtted hobusega liikuma hakkamiseks, peatamiseks ja pööramiseks.

Tutvumine traaviga – täisistakus, lühikesed vahemaad vahelduvalt sammuga (kui vaja, siis abirihmaga).

Hobuse talutamise ning selgaminemise/mahatulemisega seotud mängud.

4. TUND

Hobuse sadulduse ja valjastuse ülevaatus.

KORDEL: Istak sammus, istakuharjutused.

Samm/peatus üleminekud.

Harjutame traavi – üleminek traavile, lühikesed vahemaad, täisistakus (vajadusel abirihm).

Kergendamise selgitamine.

ILMA KORDETA: *Kui ratsanik on selleks valmis:* sammus – rajal sõitmine, peatumine, hobuse pööramine.

Mängud.

5. TUND

Hobuse sadulduse ja valjastuse ülevaatus.

Kordamine: selga ja seljast maha.

KORDEL: Istakuharjutused sammus.

Poolistaku tutvustamine.

Harjutame traavis kergendamist, õigest jalast kergendamine.

Üleminekud traav/samm/peatus/samm/traav.

ILMA KORDETA: Sammus peatumine, pööramine, samm raja peal.
Mängud.

6. TUND

Hobuse sadulduse ja valjastuse ülevaatus.
Istakuharjutused peatusel.
Kordamine: istak, juhtimisvahendid.
ILMA KORDETA: Üleminekud peatus-samm-peatus.
Vahemaa hoidmine grupis, sammus.
Suure ringi sõitmine ja suunamuutus sammus risti üle maneeži
Kui ratsanik on selleks valmis: kergendatud traav rajal.
Poolistak sammus.
Mängud.

7. TUND

Hobuse sadulduse ja valjastuse ülevaatus.
Istakuharjutused peatusel ja sammus.
Kordamine: vahemaa hoidmine, maneeži kasutamise reeglid.
Kuidas sõita 20 m ringi sammus – ringi jagamine 4 osaks, silmamõõt, juhtimisvahendid.
Suunamuutus diagonaalil, sammus.
Peatuse harjutamine sammust.
Kergendatud traav rajal, õigest jalast kergendamine.
Mängud.

8. TUND

Hobuse sadulduse ja valjastuse ülevaatus.
Kordamine: hobuse korrektne talutamine.
Istakuharjutused sammus.
Soojendus rajal kergendatud traavis, õigel jalal kergendamine.
Suunamuutus 15 m poolvolt/tagasisõit sammus.
Suur ring kergendatud traavis.
Suunamuutus traavis risti üle maneeži.
Poolistaktraav.
Mängud.

9. TUND

Hobuse sadulduse ja valjastuse ülevaatus.
Istakuharjutused sammus.
Soojendus rajal kergendatud traavis.
Kordamine: istak, juhtimisvõtted, kergendatud traav, poolistak.
Keskliini sõitmine sammus.
Peatuse harjutamine sammust.
20 m ringid kergendatud traavis, rõhuasetus täpsusele ja juhtimisvahendite kasutamisele.
Suunamuutus diagonaalil, traavis.
Sammus üle lati – juhtimine, täpsus.
Mängud.

10. TUND

Hobuse sadulduse ja valjastuse ülevaatus.
Kordamine: selga ja seljast maha.
Istakuharjutused peatusel ilma jalusteta.
Soojendus rajal kergendatud traavis.
Vahelduvalt kergendatud traav ja täisistak.

Ring 15 m kergendatud traavis.
Poolistaktraav.
Kergendatud traav üle lati.
Mängud.

11. TUND

Hobuse sadulduse ja valjastuse ülevaatus.
Istakuharjutused sammus ilma jalusteta.
Soojendus rajal kergendatud traavis.
Kordamine: istak, täisistak ja poolistak, õigel jalal kergendamine.
Vahelduvalt kergendatud traav/täisistak/poolistak.
Keskliini sõitmine sammus ja traavis.
Suunamuutus 15 m poolvolt/tagasisõit traavis.
Mängud.

12. TUND

Hobuse sadulduse ja valjastuse ülevaatus.
Soojendus rajal kergendatud traavis.
Kordamine: üleminekud traav/samm/peatus/samm/traav.
Sammus üle 3–4 lati.
20 m ja 15 m ringid traavis erinevates kohtades maneežis.
Suunamuutused kergendatud traavis, õigel jalal kergendamine.
KORDEL: *Kui ratsanik on selleks valmis:* tutvustada galoppi – juhtimisvahendid, galopiletõste, galopp-traav.
Mängud.

13. TUND

Hobuse sadulduse ja valjastuse ülevaatus.
Soojendus rajal kergendatud traavis.
Istakuharjutused sammus ja traavis.
Kordamine: korrektne asend, juhtimisvõtted.
Täisistak-traav ilma jalusteta (lühikesed vahemaad).
Traavis üle 3–4 lati poolistakus.
KORDEL: *Kui ratsanik on selleks valmis:* galopp
Mängud.

14. TUND

Hobuse sadulduse ja valjastuse ülevaatus.
Soojendus rajal kergendatud traavis.
Istakuharjutused sammus ja traavis.
Kordamine: õige käte asend.
15 m ringid ja poolring/tagasisõit täisistakus.
Traavis üle lattide poolistakus ja peatus pärast latte sirgjoonel.
KORDEL: *Kui ratsanik on selleks valmis:* galopp
Mängud.

15. TUND

Hobuse sadulduse ja valjastuse ülevaatus.
Soojendus rajal kergendatud traavis, istakuharjutused sammus ja traavis.
Kordamine: keharaskus ja tasakaal poolistakus.
Kombinatsioonid erinevatest jäljekujunditest poolistakus.
Täisistak-traav ilma jalusteta.
KORDEL: Galopp
Mängud.

16. TUND

Hobuse sadulduse ja valjastuse ülevaatus.
 Soojendus rajal kergendatud traavis, istakuharjutused sammus ja traavis.
 Kordamine: sääre õige kasutamine pööretel.
 Keskliin traavis koos peatusega.
 Traavis üle lattide kombineeritud pööretega.
KORDEL: Galopp
 Mängud.

17. TUND

Hobuse sadulduse ja valjastuse ülevaatus.
 Soojendus rajal kergendatud traavis, istakuharjutused sammus ja traavis.
 Kordamine: keharaskuse õige kasutamine pööretel.
 Kombinatsioonid erinevatest jäljekujunditest kergendades/täisistakus.
Kui ratsanik on selleks valmis: galopp ükshaaval, tunni lõpus.
 Mängud.

18. TUND

Hobuse sadulduse ja valjastuse ülevaatus.
 Soojendus rajal kergendatud traavis, istakuharjutused sammus ja traavis.
 Kordamine: korrektne ülakeha asend täisistakus.
 Täisistak-traav ilma jalusteta.
 Traavis üle lattide, kombineeritud pöörete ja peatustega.
Kui ratsanik on selleks valmis: Galopp ükshaaval, tunni lõpus.
 Galopiletõstete harjutamine.
 Mängud.

19. TUND

Hobuse sadulduse ja valjastuse ülevaatus.
 Soojendus rajal kergendatud traavis, istakuharjutused sammus ja traavis.
 Kordamine: steki õige kasutamine.
 Üleminekud ja peatused.
 Kombinatsioonid lattidest ning jäljekujunditest traavis, poolistakus/täisistakus.
Kui ratsanik on selleks valmis: Galopp grupis, rajal.
 Suure ringi sõitmine galopis.
 Mängud.

20. TUND

Hobuse sadulduse ja valjastuse ülevaatus.
 Soojendus rajal kergendatud traavis.
 Istakuharjutused sammus ja traavis.
 Kordamine: kergendatud ja poolistak-traav, õigel jalal kergendamine.
 Kergendatud traav ilma jalusteta (lühikesed vahemaad).
 "Rada" lattidest, poolistaktraavis.
Kui ratsanik on selleks valmis: Galopp grupis.
 Traav-galopp-traav üleminekud.
 Mängud.

