

Takistussõidu treeningtunni alused

Riina Pill, Andres Treve

Takistussõidu areng eestis

Ratsutamine ja ratsasport on inimeste meeli köitnud läbi aegade. Ratsutamine pakub inimesele unikaalse võimaluse teha ja nautida koostööd hobusega – loomaga, kes ajaloo vältel on olnud inimese kõrval igapäevatoos, sõjatandril, aga ka meelelahutustes, s.h. spordis.

Ratsutamise takistussõit, mis demonstreerib hobuse vabadust, energiat, võimekust ja allumist ratsanikule takistuste ületamisel, on üks levinumatest ratsaspordialadest nii maailmas kui Eestis. Esimene ametlik takistussõidu võistlus peeti 1864.aastal Dublinis. Umbes 20. sajandi alguseni, võib öelda, et isegi Esimese maailmasõjani ei tuntud sellist takistussõitu, mis tänapäeval levinud on. Kaasaegsele takistussõidule pani aluse itaallane Frederico Caprilli. Olümpiaalaks tunnustati ratsutamise takistussõit 1912. aastal.

Esimesed ratsutamise võistlused Eestis peeti Tartus 1921.aastal. 1922.aastal asutati Hobuseasjanduse- ja Arendamise Armastajate Ühing, mille ülesanneteks said ratsaspordi ja hobusekasvatuse edendamine riigis. 1940-ndate aastate alguseks oli Eesti ratsaspordis saavutatud tase, mis lubanuks meie riigi esindajatel konkureerida Euroopa teiste riikide esindajatega, paraku võtsid II maailmasõda ja nõukogude okupatsioon selle võimaluse.

Ratsutamise takistussõidu areng Eesti NSV-s algas sõjajärgseil aastail. Arengut toetasid ratsaspordiinstruktorite ettevalmistamine vabariigi kõrgkoolides (TRÜ ja TPI), ratsutamise viljelemine kolhoosides ja sovhoosides, ratsutamisosakondade loomine laste ja noorte spordikoolide juurde. Ehkki spordiala arengut takistasid ratsutajate kesised treeningutingimused ja ebapiisava kvaliteediga hobukoosseis, jõudsid mitmed Eesti NSV takistussõitjad üleliidulistel võistlustel kõrgetele kohtadele. Esimese eestlasena pääses Nõukogude Liidu koondvõistkonda Jüri Villemson, kes 1963.aastal osales Euroopa meistrivõistlustel.

1970-ndatest aastatest alates hakkasid ratsutajate treeningutingimused paranema – avati uued ratsaspordibaasid Niitväljal (1976), Jüris (1980), Tallinnas (1990) ja Luunjas (1990). 1980-ndatel aastatel kerkisid esile uued andekad takistussõitjad Pille Elson, Rein Pill, Konstantin Prohhorov jt. 1990.aasta 26.märtsil taasasutati Eesti Ratsaspordi Liit (ERL)- organisatsioon, mis asus juhitima ratsaspordialast tegevust Eestis.

Nõukogude Liidu kokku varisemisega ja Eesti Vabariigi taasiseseisvumisega 1991.aastal lagunes kõik senitehtu ka Eesti takistussõidus. Spordikoolid kaotati, hobused müüdi maha ning uues majanduslikus olukorras langes takistussõidu tase kiiresti. Õnneks oli Eesti ratsasportlaste ja ERL ametnike seas aktiivseid ja missioonitundega inimesi, kes oma ala arengu eest hea seisid.

Vabariigi iseseisvumise järgselt avardusid võimalused suhelda välisriikidega. 1992.aastal sai ERL-st Rahvusvahelise Ratsutamise Föderatsioon (FEI) liige. 1993.aastal korraldati Eestis esimesed ratsutamise takistussõidu rahvusvahelised suurvõistlused – Volvo MK-etapp.

1990-ndate aastate keskel hakkas ratsutamise takistussõidu olukord jõudsalt paranema. Aluse sellele löid Eesti majanduse arengu kiirenemine ja üldise heaolu kasv riigis. Tekkisid sponsorid, kelle toel oli võimalik takistussõitu kui võistlusala edendada. 1990-ndate aastate tuntuimateks takistussõitjateks olid Rein Pill, Pille Elson, Tõnu Rähn ja Andres Treve, endast andsid märku noored takistussõitjaid Hanno Ellermann, Heiki Vatsel ja Gunnar Klettenberg. 1997.aastal jõudis Rein Pill esimese eestlasena Göteborgi MK- finaali.

2000-ndad aastad on Eesti takistussõidule olnud edukad. ERL-i töö on aastatega muutunud tõhusamaks. On kujunenud professionaalsed võistluste korraldajad, koolitatakse ja atesteeritakse treenereid, edendatakse tööd järelkasvuga. 2012. aastal startis Eesti esimene noorratsanik Kätlin Sehver noorte Euroopa meistrivõistlustel Austrias. See kõik viitab sellele, et meie ratsasportlaste konkurentsivõime on rahvusvahelisel areenil kasvanud ning kaua tehtud töö noortega hakkab lõpuks vilja kandma.

Eestis korraldatakse huvitavaid võistlusi: alates 2002.aastast TIHS-d ja takistussõidusarja Palladium Cup, suvine rahvusvaheline suurvõistlus Rahvuste Karikas (Nations Cup) toimus Eestis esmakordselt 2003.aastal. Lisaks toimub igal aastal traditsiooniline MK-etapp ning 2010. aastal hakati korraldama Eestis esmakordselt kahenädalast võistlusarja „Ruila Kevadtuur“. FEI-s teatakse Eestit kui tegusat ja arenevat ratsutamiseriiki. Eesti takistussõitjad on tõusnud Kesk-Euroopa liigas esikolmikusse ja Baltimaade liidriks. Kõik eelpool nimetatud saavutused ja kordaminekud annavad märku, et Eesti ratsasport on kanda kinnitamas suures ratsamaailmas.

Ratsutamisoskuse hindamine

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

Hüppamise, nagu ka ratsastamise puhul on tähtis: tasakaalus rütm, edasiajav ratsutamine, rahu, sihikindlus ja ratsaniku istak.

Üldised märkused

- Õppetund peab olema nauditav kõigi osapoolte jaoks: teile endale, õpilastele ja hobustele.
- Harjutused peaksid vastama hobuse ja ratsaniku üldise valmiduse ja treenituse astmele.
- Laske ratsanikel iga harjutust sooritada piisavalt kaua, et nad suudaksid sellest maksimaalse kasu välja pigistada.
- Algajate grupi puhul laske alati grupil seisma jääda ja kontrolige sadulavööd ja jalused ise üle. Natuke rohkem edasijõudnud grupi võib jätta sammu käima. Ja lasta ratsanikel sadulavööd ja jalused ise üle kontrollida
- Ärga laske korruga hüpata rohkem kui vaid ühel ratsanikul
- Takistust tuleb alati hüpata keskelt
- Hobune ega ratsanik ei saa enam mõjutada "lendu" sellest hetkest, kui hobuse tagajalad on maapinnalt tõusnud
- Pööre enne hüpet on sama tähtis kui ülejäänud harjutus

Pea meeles:

- Hobuse fulee arvestuslik pikkus on 3,6 – 3,8m
- Poni fulee arvestuslik pikkus on 3,20 – 3,4m
- Hobuse hüpe on 5 faasiline: lähenemine, tõukefaas, hüppefaas, maandumine, eemaldumine

Kavaletid (maalatid)

- Harjutused kavalettidel on ettevalmistus hüppamiseks. See on suurepärane treenimisvõimalus nii ratsanikule kui ka hobusele.
- Kavaletid on 2,5–3,5 m pikkused latid, mis toetuvad kummastki otsast 40 cm kõrgustele X-kujulistele tugedele. Kui tugede asendit muuta, saab lati asetada madalale (peaaegu maapinnale), keskmisele kõrgusele (u 25 cm) ja kõrgele (u 40 cm).

Maalattide vahed:

- sammul u 0,8 m
- traavis u 1 m
- galopis u 2,5 m

Kavalettide vahed on:

- Traavis u.1,2 – 1,3 m
 - Galopis u.2,5 – 3 m
- Kõigepealt sõidetakse sammu, siis traavi üle ühe või mitme üksteise järel asuva maalati.
 - Kavalette võib ületada kas traavis või galopis.
 - Ratsanik on poolistakus ja avaldab hobuse seljale vähest koormust.
 - Põhitempo on enne kavalette, hüppel ja pärast kavalette sama.
 - Ratsaniku käsi annab lattide kohal nii palju järele, et hobune saaks kaela piisaval määral ette ja taha sirutada.

Traavilatid

Eesmärgid:

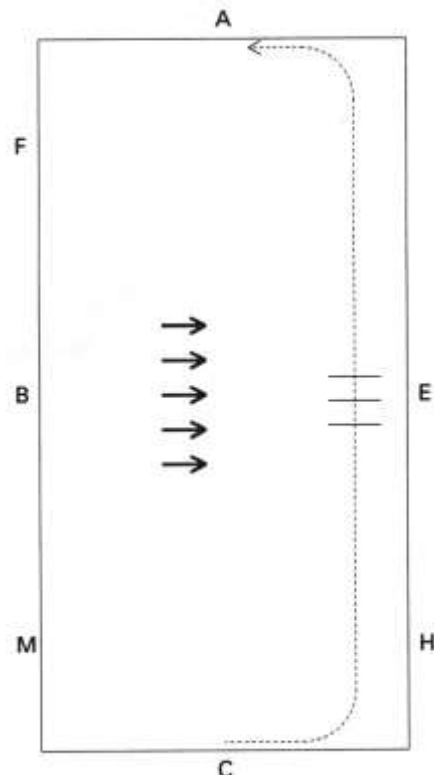
- Vältimatult vajalik enne seda, kui õpetatakse ratsanikku või noort hobust hüppama
- Parandab hobuse atleetilisi võimeid
- Aitab sobitada hobuse rütmi takistusega
- Aitab viia hobuse õigele kohale enne takistust

Üldiselt

(Ohutuse huvides) peab alati olema vähemalt 3 (kolm) latti

Ettevalmistused

- Pange traavilatid E tähe lähedale, kuid vähemalt 2 m seinast eemale, et teised ratsanikud saaksid lattidest mööda sõita, kui nende ees sõitjatest keegi on latid paigalt nihutanud
- Kontrollige distantsi lattide vahel
- Kontrollige, et latid on paralleelsed
- Kontrollige, et ratsanikud oleksid oma jalused lühemaks pannud
- Tuletage ratsanikele meelde juhtimisvõtteid, kui vaja



- Seiske kõrvale rajalt, ning lattide pealesõidu-mahasõidu teelt
- Andke suuline käsklus

Traavilattide sõitmine

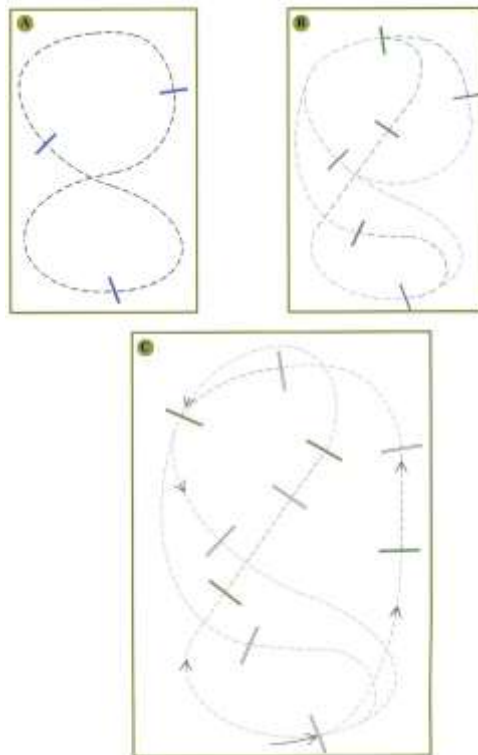
- Pööre enne traavilatte on sama tähtis kui ülejäänud harjutus
- Rütm ja impulss peavad terve harjutuse jooksul jääma samaks
- Hobune võib proovida peale viimase lati ületamist viivitamatult teiste juurde minna
- Joonis maalattide sõiduteest ja grupi asukohast harjutuse sooritamise ajal

Kuidas õpetada

- Peatage grupp vt. joonis (seal seisavad keskel)
- Kontrollige sadulavööd
- Kontrollige jaluseid
- Selgitage lühemate jaluste tähtsust
- Käige sõidetav tee ise läbi, selgitage samal ajal juhtimisvõtteid ja ratsaniku asendit
- Kui tegu on algajate grupiga, laske siis kui üks ratsanik harjutust sooritab ohutuse huvides kõikidel teistel paigal seista
- Kontrollige üle ja pange tagasi need latid, mida on nihutatud
- Kui ratsanik tunneb end piisavalt kindlalt, võib kõrgele seatud kavalette ületada ka rahulikus galopis, esmalt ühekaupa ja seejärel järjestikku. Kui ratsanik säilitab ka siis nõtket ja tasakaalustatud poolistaku, võib alustada kõrgemate takistuste ületamist.

Joonis maalattide ületamise erinevate võimaluste kohta.

- Aseta paar latti maneezi laiali ja sõida sujuvate pöörete ning voltide käigus neist üle.
- Lisa latte, et saaks teha ka järsemaid pöördeid. Mõned näited roheliste joonte näol.
- Pane mõõtmata distantsile latte. Näited joontega. Nooltega on näidatud sobiv rada. Ära sõida kogu aeg sama rada, sest hobune võib hakata pöördeid ette arvama ja harjutusest tüdinema.



Üksikutele madalatele takistustele (võimaluse korral etteasetatud latiga) lähenetakse traavi sõites. Vahemaa latist takistuseni on 2–2,2 m, et algajal ratsanikul oleks lihtsam leida hüppeks sobiv äratõukekoht ja et ta saaks keskenduda istakule.

Selles väljaõppefaasis tuleks jälgida järgmist:

- takistuste kõrgus peaks vastama ratsaniku väljaõppetasemele ja olema selline, et ratsanik julgeks neid ületada;
- takistustel peaksid olema turvakobad;
- takistused tuleks läbida otse ja keskelt;
- ratsutada tuleb ühtlases tempos;
- harjutada tuleb hobuse enesekontrolli pärast takistust.

Jäta meelde! Ratsanik saab hobuse liikumisega enne hüpet, selle ajal ja järel kaasa minna vaid sel juhul, kui ta on õiges poolistakus.

Takistuste rida

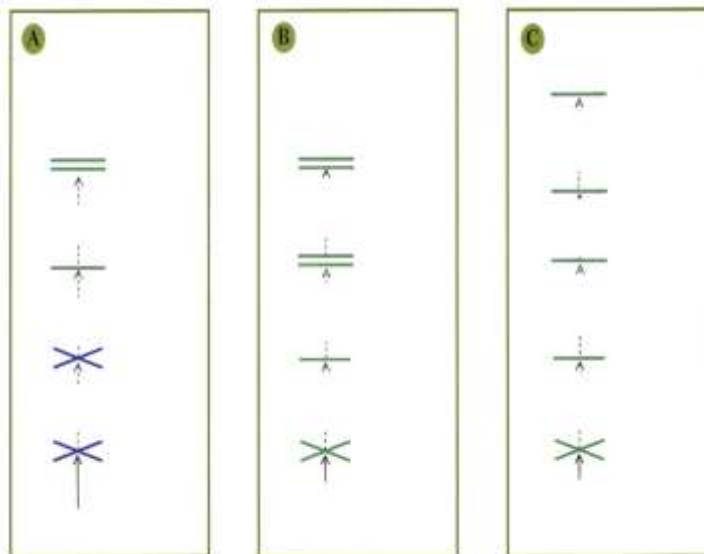
Pärast mõningaid harjutustunde võib alustada hüpete sooritamist. Etteasetatud traavilatiga üksiktõkkest arendatakse aegamööda välja takistuste rida: üksteise järel lisatakse takistusele sobiva vahemaa tagant kaks, hiljem kolm või enam madalat takistust. Takistuste rida suurendab hobuse usaldust ja parandab nii ratsaniku kui hobuse rütmitunnetust.

Edasise väljaõppe jooksul saab erinevate vahemaade, erinevate mõõtmetega takistuste ja variatsioonidega luua õpetlikke ja vaheldusrikkaid takistuste ridu.

Seejuures on sisse-välja hüppamine (peneroll) edasine harjutus, mis suurendab ratsaniku tunnetust ja tasakaalu. Harjutust võib teha ka ühe takistuste rea raames.

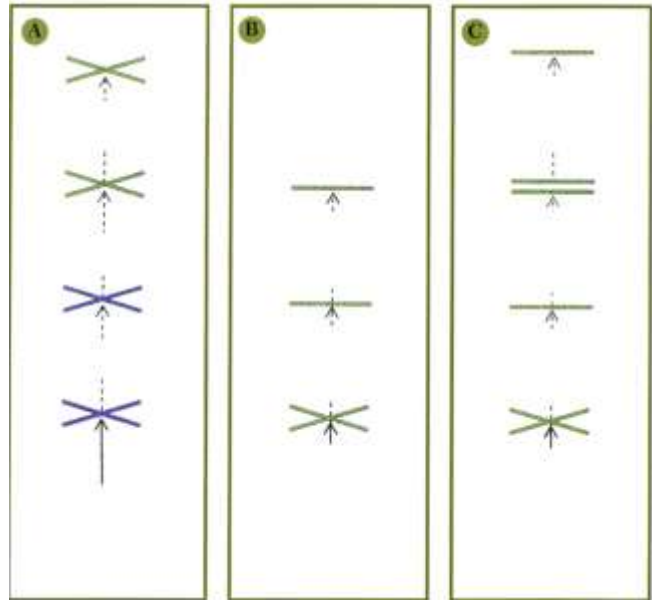
Joonis takistuste rea kohta.

- Alusta kahe ristiga ühe sammu vahega (5,5-5,8m), seejärel lisa kolmas ja neljas.
- Muuda kaks viimast risti lattaedadeks ühe sammu vahega (6,1-6,4m)
- Tee kolmas tõke okseriks ja lisa lattaed neljandaks ühe sammu vahega (6,4-7m)



Joonis 2 takistuste rea kohta

- Alusta kahe ristiga, et hobused hüppaksid otse. Algajad peaksid lähenema traavis, kogenumad võivad läheneda galopis. Vahed $5,5\text{m} + 5,5\text{m} + 6,4\text{m}$.
- Tee teine rist lattaiaiks ja seejärel kolmas tõke okseriks. Vahed $5,5\text{m} + 6-6,4\text{m} + 6,4-7\text{m}$.
- Asenda kolmas tõke lattaiaga (nn. "pörkekas", lühike vahe $3,4\text{m}$). Vahed $5,5\text{m} + 6-6,5\text{m} + 3,4\text{m} + 6,4-7\text{m}$.



Takistused

Püsttakistused: Lattaed, plank, redel

Ükskõik millise konstruktsiooniga takistust saab püsttakistuseks nimetada vaid siis, kui kohtunik saab vigu arvestada vaid ühel vertikaalsel tasandil.

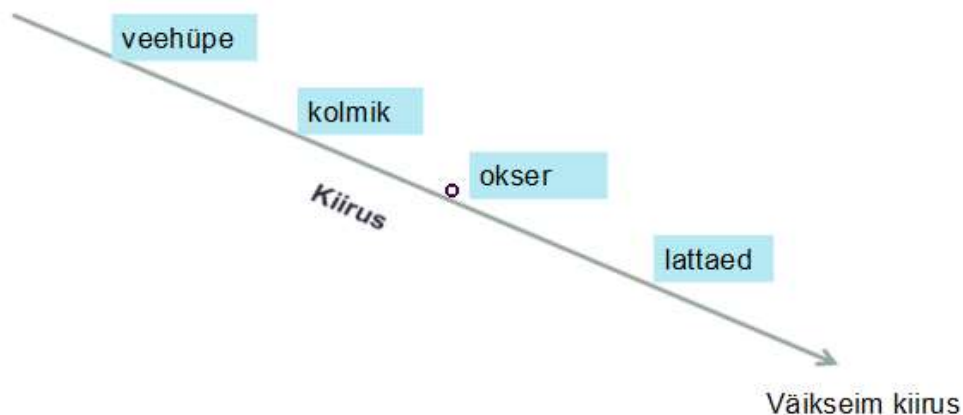
Okser

Laiustakistused: okser, kolmik

Laiustakistus on takistus, mis on ehitatud nii, et selle hüppamine nõuab pingutust nii laiuses kui kõrguses.

Kiirus parkuuris on $325-400\text{m}/\text{min}$ - Kiirus millega peavad hobused parkuuri läbima

Suurim kiirus



Üksikute takistuste ületamine

Kui takistuste rea läbimine sujub kindlalt, võib alustada üksikute takistuste ületamist galopis. Takistused peavad olema püstitatud reeglitekohaselt ja kutsuvalt ning nad peavad olema asetatud turvakobadele.

- Eelharjutusena ületatakse üksikud etteasetatud lattidega takistused traavis. Seejärel asetatakse u 6 m enne takistust üks keskmise kõrgusega ja üks kõrgele asetatud kavalett (lähtutakse hobuse suurusest ja tema galopisammust), et leida sobiv äratõukekoht galopis.
- Takistusele lähenetakse ühtlases tempos. Hobuse liiga tugev kannustamine enne hüpet või liiga tugev tagasihoidmine on vead ning segavad sujuvat, ühtlasest põhitemposst lähtuvat hüpet.
- Kõigi harjutuste puhul peab silmas pidama, et ratsanik hoiab hobust juhtimisvõtetes ning ratsutab ka pärast hüpet edasi otse või mööda etteantud joont. Harjutused, mis sooritatakse pärast takistust ning mis edendavad hobuse järeleandlikkust ja seega ka ratsaniku osavust, on nt varem kindlaks määratud pöörded ja üleminekud.
- Oluline pole mitte hüppetrenni jooksul sooritatud hüpete arv, vaid ettevalmistus ja hoolikalt läbimõeldud nõuded.

Süsteemid ja takistuste read

Süsteemid:


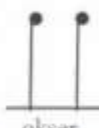
Kahest või enamast takistusest koosnevat takistuste grupp nimetatakse süsteemiks

Süsteemis teeb hobune kahe takistuse vahele 1 või 2 galopisammu (fuleed)

Süsteemis on takistuste vahed min.7 m ja max.12 m.

Kahe takistuse vahemik on ühe galopisammu korral 7–8 m, kahe galopisammu korral 10–12 m.

Allpool on süsteemide antud erinevate juhtude jaoks vajalikud distantsid.

		lattaed		okser	
		1 fulee (samm)	2 fuleed (sammu)	1 fulee	2 fuleed
 lattaed	tak.kõrgus				
	100cm	7.20-7.40	10.20-10.40	7.00-7.20	10.10-10.30
	90cm	7.10	10.10	7.00	10.10
	80cm	7.00	10.00	6.90	10.00
	60cm	6.40	9.50	6.30	9.40
 okser					
	100cm	7.20-7.30	10.20-10.40	Ei soovita	Ei soovita
	90cm	7.20	10.20	Ei soovita	Ei soovita
	80cm	7.00	10.00	Ei soovita	Ei soovita
	60cm	6.40	9.40	Ei soovita	Ei soovita

Ratsanik peab teadma, et teatud tingimustel võivad süsteemid (ja takistusrajad) näida kitsamad või laiemad:

- välistingimustes galopivad hobused hoogsamalt ja maadhaaravamalt kui sisemanežis;
- kui süsteem on seatud väljapääsu või talli suunas, siis galopib enamik hobustest maadhaaravamalt kui vastassuunas;
- tugeval, elastsel pinnasel galopivad hobused maadhaaravamalt kui pehme pinnase puhul, kus eriti lahtisel liival liigub hobune galopisammuga vähem edasi;
- välistingimustes tuleb arvestada maastiku kaldega: mäest üles ei ratsuta hobused nii maadhaaravalt kui mäest alla;
- äratõuke- ja maandumispunkt sõltuvad takistuse kõrgusest ning lennukaar takistuse tüübist.

Takistuste rida:

- 3 ja enama galopisammu korral takistuste vahel on tegemist takistuste reaga
- Distsants takistuste vahel mõõdetakse maandumispoolse takistuse alusest kuni järgmise - äratõukepoolse takistuse aluseni.
- Süsteemides tuleb takistused hüpata üksikult ja järjest ilma ühegi elemendi ümber "tiirutamata".
- Kolmik võib süsteemis olla ainult esimese tõkkena.

Takistuste real tuleb hobusel kahe takistuse vahel teha kolm, neli, viis või kuus galopisammu (fuleed). Takistuste vahele jäävat maad nimetatakse **distantsiks**.

	3 fuleed**	4 fuleed	5 fuleed
100	13,80 – 14,50	17,20 – 18,20	21 - 22
90	13,60 – 14,30	17 – 18	21 - 22
80	13,50 – 14,20	17 - 18	21 - 22
<u>Algajad (60cm)*</u>	<u>12,80-13,10</u>	<u>15,90 – 16,10</u>	<u>19,00 – 19,20</u>

** päris algajatega ei ole soovitatav kasutada 3 sammulisi vahesid.

* tegemist on nn grupihobustega kelle hüpe ja fulee ei lähe kokku väljakujunenud põhimõtetega. Kui tegemist on noore hobusega, siis tuleb kasutada igaljuhul hobuste jaoks mõeldud vahesid.

Takistusrada võib olla nii sirge kui ka kaarjas. Väheste kogemustega ratsanikul on sirgjoont lihtsam läbida kui kõverjoont.

Harjutada võib järgmisi variatsioone:

- korduv aeglustamine, et hobune teeks pärast esimest hüpet ühe galopisammu rohkem;
- tugevdatud edasijamine, et hobune teeks pärast esimest hüpet ühe galopisammu vähem;
- suurema kaarega pöörete tegemine, et ühtlases tempos tehtavate galopisammude arv kasvaks;
- väiksema kaarega pöörete tegemine, et ühtlases tempos tehtavate galopisammude arv kahaneks.

Parkuur

Kui eespool kirjeldatud hüppamise põhialused on omandatud, võib alustada parkuurilõikude harjutamist. Eriti sobivad eeskujuks standardnõuetega stiilivõistluste ülesanded.

Sellistel kindlaksmääratud parkuuridel tuleb peale üksikute takistuste, kindlaksmääratud distantside ja süsteemidega takistusradade ületamise tegema pöördeid, suunamuutusi ja üleminekuid. Vahele pikitud kavaletiread, mis läbitakse traavi sõites, parandavad hobuse järeleandlikkust ning aitavad saavutada parkuuri läbimiseks vajaliku rahu ja kindluse.

Et parkuur sujuvalt läbida, peab poolistakus ratsanik suutma kontrollida nii ennast kui ka hobust enne ja pärast hüpet, juhtimisvõtted peavad koos hästi toimima ja hobune peab olema järeleandlik.

- Käige parkuur ise läbi, kontrollige kõiki pöördeid, pealesõidu ja mahasõidu teid.

Pea meeles vahede mõõtmine: üldjuhul on inimese samm 90 cm, galopifulee arvestuslik pikkus on 3.60. Seega 4 inimese sammu = 1 fulee

- Laske grupil hüpata takistusi üksikult, siis kombineerige nendest parkuur

- Takistusi ja nende osi hoitakse hüppevabadel päevadel väljaspool ratsa- või koolisõiduväljakut, kui neid just ei lähe tundides harjutamiseks vaja. Kui takistused jäävad erandkorras väljakule, tuleb nad hoolikalt väljaku keskele asetada.

Näpunäiteid parkuuride ehitamisel:

1. Suunamuutus vähemalt iga kolma tõkke tagant
2. Erinevad tõkkesuunad vaheldumisi
3. Süsteem mitte enne neljandat tõket parkuuris
4. Laste ja noorte hobuste parkuurides esimene tõke suunaga värava poole
5. Kolmik ridade alguses
6. Laste ja noorte hobuste parkuurides vahedega ei mängita
7. Takistuste vahede mõõtmisel tuleks alati arvestada:
 - a. Pinnasega (sügav, kõva, liiv jne...)
 - b. Platsi kallakuga,
 - c. Platsi asukohaga talli suhtes,
 - d. Ilmastikuoludega,
 - e. Hobuste sammupikkusega (poni, tunnihobune jne)

Kokkuvõttes on ratsutamist ja hüppamist, nagu ka enamuses teisi füüsilisi tegevusalasid, võimalik hästi omandada ainult pidevalt harjutades. Harjutamine on sama oluline ratsanikule nagu järjepidev treening hobusele, olenemata kummagi tasemest. Ratsutamist ja hüppamist iseloomustab kõige ehedamalt vana mõttetera "Harjutamine teeb meistriks"!

Kasutatud materjal:

1. *Ratsutamise ja ratsastamise õpetus 1. osa*
2. *Ratsaniku ja hobuse põhiväljaõpe*
3. *FEI Takistussõidumäärustik*
4. *101 jumping exercises for horse & rider (Linda L. Allen)*