

## Hikeä ja ajatuksia heräteltiin Malminkartanon portailla

Ratsastuksenopettajat Martina Keskinen ja Tuija Rahkamaa järjestivät majoranilaisille ja tallilaisille liikuntatreffit Malminkartanon portailla sunnuntaina 18.10. Opet osallistuivat aiemmin syksyllä Liikkuva Ratsastaja -oheisliikunnan ohjaajakoulutukseen ja liikkumistreffit olivat heidän näyttönsä kurssiin liittyen.

Liikkuva Ratsastaja -koulutuksessa perehdyttiin ratsastuksen oheisliikuntaan huomioiden lajin omat erityispiirteet ja tarpeet. Ensi vuonna RS Majoranin teema on liikkuminen, haluammekin korostaa muun liikkumisen tärkeyttä ratsastuksen rinnalla. Tästä lisää seuraavien kuukausien aikana.

Malminkartanon liikuntatreffeillä oli ohjaajien ja avustajien lisäksi paikalla 13 osallistujaa, neljä junioria ja loput senioreita. Aluksi verryteltiin rappujen viereisellä kentällä, käveltiin, hölkättiin ja venyteltiin. Portaat noustiin kolmesti, joka kerran hieman eri tyylillä: astuen joka portaalle, astuen joka toiselle portaalle työstäen erityisesti pakaroita ja pohkeita sekä juosten.

Rappusten huipulla tehtiin erityisesti ratsastukseen sopivia ja seisaaltaan tehtäviä lihaskuntoliikkeitä ja venytyksiä. Ratsastuksessa korostuu erityisesti keskivartalon hallinta ja syvät vatsalihakset. Lapapunnerrukset puolestaan työstivät ja avasivat jumittunutta ylävartaloa. Kolmannen porrassousun jälkeen alas käveltiin ja hölkättiin pidempää reittiä, palautellen ja kentällä tehtiin vielä loppuvenyttelyt. Keli suosi ja osallistujille jäi varmasti hyödyllisiä ajatuksia omaan liikkumiseen liittyen.

[Lisää kuvia Kuvagalleriassa, katso TÄÄLTÄ.](#)