

Esterakennusvinkit Majoran-viikolla, koonti 2.3.2016 tapaamisesta

Majoran-viikko järjestettiin maanantaista perjantaihin 29.2.-4.3.2016. Keskiviikkona 2.3. ohjelmassa oli opastusta esterakentamisen periaatteista Leppävaaran ratsastuskoulun ratsastuksenopettajan Tuija Rahkamaan pitämänä. Tapaaminen oli tarkoitettu kaikille ratsastajille ja hyppäämisestä kiinnostuneille ja siihen osallistui parhaimmillaan reilut 10 henkilöä (osa oli paikalla osan aikaa).

Tilaisuudessa käytiin läpi, miten esteitä ylipäänsä rakennetaan, ketkä sen tekevät, koska ratsastajien pitää olla missäkin, jne. Seuraavassa koontia tapaamisesta, josta on toivottavasti hyötyä myös niille, jotka eivät olleet tilaisuudessa paikalla.

Estejaksot ja niiden sisältö

- Leppävaaran ratsastuskoulu on kouluratsastuspainotteinen ratsastuskoulu, mutta kausikorttilaisille järjestetään mahdollisuuksia esteratsastukseen ”tavallisilla” tunneilla, erillisillä poni- ja hevosestetunneilla, tehoryhmissä, rataharjoituksissa sekä seurakilpailuissa. Koulupainotteisuus liittyy siihen, että ratsastuskoulun omistajat Hannele ja Heikki Mutikainen ovat menestyneitä kouluratsastajia, joilla on yhteensä mm. 15 SM-mitalia, PM- ja EM-mitaleja sekä useita kansainvälisiä sijoituksia eri maissa. Lisätietoja Mutikaisten taustoista löydät mm. <http://ratsastusseuramajoran.sporttisaitti.com/seura/majoranin-historiatietoja/> -> RS Majoranin 25 v. historiateksti.

- Tuntiryhmillä on estejakso pääsääntöisesti sekä syys- että kevätkaudella. Estejakso sisältää kaksi puomituntia ja yhden tai kaksi estetuntia. Koska kevätkausi on lyhyempi kuin syyskausi, joillain ryhmillä on kahden puomitunnin lisäksi yksi estetunti kahden sijaan.

- Estejaksojen sijoittelu on melkoinen palapeli. Jaksot sijoitetaan niin, että estejaksoja on tasaisesti pitkin kautta niin, että hevoset ja ponit kuormittuvat mahdollisimman tasaisesti eikä hyppyjä tule päivää ja viikkoa kohti liikaa. Kaikki hevoset ja ponit eivät hyppää ja se, että osalla estetunneilla tarvitaan erityisen varmoja ja rauhallisia hyppääjiä, lisää osaltaan suunnittelun haastavuutta.

- Estejaksoihin vaikuttavat myös sellaiset seikat, että hyppääviä poniryhmiä on vähemmän kuin hyppääviä hevosryhmiä, sillä hyppääminen aloitetaan vasta, kun tietyt perustaidot ratsastuksessa on saavutettu. Myös hyppääviä poneja on enemmän kuin hyppääviä hevosia. Osalla poniryhmistä voi olla enemmän estetunteja tai jopa kaksi estejaksoa, tilanteesta ja käytettävissä olevasta ajasta riippuen. Myöskään kaikkien hevosryhmien ratsastajat eivät halua hypätä. Ratsastaja voi silloin olla pois estetunneilta ja korvata tunnit korvaustunneilla. Jos valtaosa ryhmäläisistä ei halua hypätä, ryhmällä ei ole lainkaan estejaksoa. Silloin ryhmässä olevat ratsastajat, jotka haluavat hypätä, hyppäävät jonkun toisen ryhmän mukana.

Valmistelut estetuntia varten

- Estejaksot tiedetään etukäteen, opettaja pyrkii muistuttamaan estejakson alkamisesta viimeistään edellisellä viikolla. Estejakson ajankohdan voi tarkistaa myös toimistosta kysymällä. Tunnille on hyvä saapua erityisesti puomi- ja estekerroilla hyvissä ajoin, sillä puomi- ja estetunteihin liittyy ”tavalliseen” tuntiin verrattuna hieman

lisätehtäviä. Puomi- ja estetuntia varten jätetään ilmoitustaululle hevos- ja ponilistojen viereen ratapiirros, siis kartta, johon on merkitty, mihin puomeja ja esteitä tulee kentällä tai maneesissa sijoittaa.

- Estetunneilla ratsastajalla tulee olla lyhyt raippa, ei siis pitkää kouluraippaa. Tosin kaikilla ratsuilla raippaa ei tarvita lainkaan :-D. Jos sinulla on turvaliivi, estetunneilla sitä olisi hyvä käyttää.

- Esteiden rakentaminen annetun piirroksen mukaan on ratsastajien tehtävä, kaikki tunnille tulevat osallistuvat rakentamiseen ja myös purkamiseen. Puomit ja esteet kannetaan siis aina myös pois :-D

- Jonkun tunnin ratsastajista tulee ottaa ratapiirros mukaansa ilmoitustaululta kentälle / maneesiin.

- Ponit ja hevoset varustetaan puomi- ja estetunneille ”estevarustuksella”. Joillain ratsuilla käytetään suojia tavallisillakin tunneilla, mutta niillä jotka eivät käytä tavallisesti suojia, laitetaan etujalkoihin joko pintelit tai suojat. Martingaalit laitetaan niille, jotka niitä tarvitsevat. Sekä suojat, martingaalit sekä muut kunkin hevosen tarvitsemat lisävarusteet on merkitty erilliseen listaan ratsastuskoulun ilmoitustaululla (sekä ala- että ylätallissa), tarkista ne siitä. ”Estevarustus” laitetaan siis myös jo puomitunneille. Huom! Kun ratsulla on martingaali, sillä tulee myös olla talutusta varten riimunnaru, koska ohjia ei martingaalien kanssa nosteta pois kaulalta.

- Esteiden rakentamista sujuvoittaa se, että mahdollisimman monella ratsulla on hoitaja tai taluttaja mukana, ratsastaja vapautuu silloin rakentamiseen. Hoitaja pitää ratsua rakentamisen ajan ja maneesiin / kentälle päästyä kävelee sen kanssa.

- Sekä maneesissa että kentällä on poni- ja hevospuolella puomeja, kannakkeita ja tolppia sekä kavaletteja, joista esteet rakennetaan. Kavaletteina voi käyttää myös tavallisia puomeja, joiden päihin lisätään ”juustot”, pehmeät pikkupatjat. Maneesissa puomit ovat kasassa sisäänkäyntien luona, kentällä niitä on aitojen päällä sekä kenttien takana tyhjässä osassa. Talvisin puomien kannakkeet irrotetaan tolpista, jotta ne eivät ulkona jäädy kiinni tolppiin, ne ovat omassa laatikossaan sisäänkäynnin luona. Myös muut varusteet löytyvät sisäänkäynnin luota.

- Puomien sijoittelun ja esteiden rakentamisen voi aloittaa, kun edellisen tunnin ratsukot kävelevät loppukäyntejä. Yleensä opettaja myös toivottaa rakentajat tervetulleeksi. Ratsastajien on hyvä kokoontua ennen rakentamisen aloittamista sisäänkäynnin luona ja mahdollisuuksien mukaan jakaa tehtäviä keskenään. Liikuthan puomien kanssa varovasti, ratsukoita säilyttämättä ja heppojen liikkeitä ennakoiden!

Estetunteja tarjolla sekä poni- että hevosratsastajille lisäharjoitteluun

- Leppävaaran ratsastuskoululla järjestetään myös erillisiä estetunteja sekä poni- että hevosratsastajille. Estetunteja on viikoittain, ratsastajat on jaettu ryhmiin ja ryhmät harjoittelevat vuoroviikoin. Niinä viikonloppuina, kun järjestetään seurakisat eli kilpailuharjoitukset, ei pidetä estetunteja lauantaisin tai maanantaisin.

- Estetunneilla käyvät ratsastajat on jaettu poni- ja hevosryhmiin. Sinä, joka olet kiinnostunut osallistumaan erillisille estetunneille, ilmoita siitä omalle opettajallesi tai toimistoon! Tilanteesta riippuen esteryhmiin päästäkseen voi joskus joutua jonottamaan, joskus mukaan pääsee nopeastikin.

- Poni- ja hevosestetunnit maksetaan erikseen, ne eivät sisälly kausikorttiin. Tunteja laskutetaan viiden tunnin erissä. Kortin ”saldo” vähenee joka estetunnin jälkeen.

- Poni- ja hevosestetunneille ilmoitaudutaan merkitsemällä rasti ratsastuskoulun ilmoitustaululla olevaan listaan ja merkitään myös, jos on estynyt osallistumasta. Jokaiselle estetunnille ei ole pakko päästä! Jos oman ryhmän estetunnin aikataulu on sinulle huono, voit myös ilmoittautua varasijalle toisen ryhmän tunnille.

- Estetunneille tullaan paikalle tuntia ennen sen alkua. Ensin rakennetaan yhdessä esteet ja sen jälkeen laitetaan ratsut kuntoon. Ja yhdessä korjataan myös esteet pois.

- Opettajalta voi pyytää avaimen maneesiin ja jos tarkoitus on rakentaa erikoisesteitä, joihin tarvitaan puomeja vintiltä tai muuta rekvisiittaa, samalla avaimella saa myös vintin (alattalin yläpuolella) oven auki.

- Estetuntien lisäksi Leppävaarassa tarjotaan myös esteratavalmennuksia, joihin voi ilmoittautua ilmoitustaululle tuleviin listoihin.

- RS Majoran ja Leppävaaran ratsastuskoulu järjestävät yhteistyössä kahdeksat seurakilpailut vuosittain. Seurakilpailuissa eritasoiset ratsastajat pääsevät tutustumaan kilpailuelämään, tarjolla on kilpailuluokkia niin este- kuin kouluratsastuksessa myös vähemmän ratsastaneille kuin kokeneemmillekin. Esteluokat ovat avoimia juuri erillisillä estetunneilla ratsastaville. Vuosittain järjestetään myös kutsuluokkia muille kuin estetunnilaisille.

Esteiden rakentaminen ja "sijoittelu"

- Ratapiirroksesta näkee, minkälaisia esteitä opettaja on suunnitellut rakennettavaksi, mikä on niiden välinen etäisyys ja joskus myös, mistä suunnasta esteet on ajateltu hypättäviksi. Seuraavassa eri esteitä tarkoittavia merkkejä:

_____ puomi

I-----I pystyeste

|-----| okseri

X-----X kavaletti tai tavalliset puomit, joiden päihin laitetaan "juustot", pehmeät pikkupatjat

erikoisesteet, esimerkiksi lankku- tai porttieste on merkitty erikseen

- Esteitä varten tulee olla riittävä määrä tarvikkeita. Esteisiin tarvitaan puomien lisäksi myös tolpat ja kannakkeet. Pystyestettä varten tarvitaan kaksi tai kolme puomia, joista yksi on maapuomi, sekä vähintään kolme kannaketta. Okserille tarvitaan 4-5 puomia ja seitsemän kannaketta (puomien toisia päitä voi jättää alas kun toinen on kannattimella).

- Päällimmäisten puomien tai ainakin okserin takapuomien kannattimien tulee olla turvakannattimia, siis niitä kannattimia, joissa on muoviset ruuvit. Muoviset ruuvit katkeavat tilanteen tullen ja parantavat turvallisuutta, metallitapeilla varustetut kannakkeet taas eivät. Ruuveja löytyy kannakelaatikoista katkenneiden tilalle. Niitä ei kannata ruuvata kerralla loppuun asti, vaan puoliväliin vääntämällä, niitä pystyy käyttämään kahdesti. Tavallisilla esteillä puomien kannattimet ovat pyöreitä, lankku- ja porttiesteille tulee suorat kannattimet.

- Yhden esteen tai puomisarjan puomit tulee olla samanvärisiä, näyttävät paitsi siistimmiltä niin, ovat myös sekä hevoselle, opettajalle että ratsastajalle selkeämpiä. Opettaja voi viitata tehtävään vaikkapa "punavalkoinen pystyeste", tms. ilman pidempiä selostuksia.

- Esteet tulee sijoittaa oikeille paikoilleen, ohjeiden mukaan. Tämä säästää opettajan aikaa, tunnilla jää enemmän aikaa itse harjoitteluun kun opettajan ei tarvitse käyttää aikaansa rakentamiseen ja esteiden siirtelyyn.
- Esteet kannattaa rakentaa ainakin pääosin valmiiksi, puomit paikoilleen, jne. Toki yleensä ennen varsinaisen hyppäämisen aloittamista verrytellään joko puomeilla tai pikkuesteillä, opettajat siirtävät puomeja tarpeen mukaan. Oma opettajasi varmasti kertoo toivomuksistaan!
- Kun esteitä rakennetaan, sijoitetaan ensin yhdet merkkipuomit ratapiirroksen mukaan kutakin estettä kuvaamaan. Puomia nimittäin on helpompi siirtää kuin koko estettä, jos muutoksia pitää tehdä :-D.
- Käytetään tilaa järkevästi. Piirros ei aina vastaa käytössä olevaa tilaa täydellisesti, se on suuntaa-antava. Tärkeää on huomioida, että etäisyydet seinistä ja muista esteistä ovat järkevät. Joskus este on tarkoituksella uralla, yleensä uran sisäpuolella. Silloin on tärkeää rakentaa este niin, että ratsukko mahtuu ohittamaan esteen turvallisesti ja sujuvasti.
- Teiden tulee olla sujuvat, ennen estettä ja esteen jälkeen tulee olla riittävästi tilaa. Esteelle tulee päästä suorana, turvallisesti. Se, millaisessa kulmassa este on esim. uraan ja seinään nähden, on merkityksellistä, pieni kääntäminen voi muuttaa tehtävää merkittävästi. Kokemuksen myötä silmä harjaantuu näkemään toimivat kulmat ja suunnat.
- Peräkkäisten esteiden, linjojen ja sarjaesteiden, tulee olla suorassa linjassa, ei kukin este eri kohdassa. Suoran linjan pystyy varmistamaan esim. katseen tai peilin avulla tai mittaamalla seinästä jalkamitalla tai ihan oikealla mitalla.
- Este rakennetaan konkreettisesti siis niin, että ensin asetetaan puomi kohdalleen. Kun kentälle tuleva kokonaisuus on tarkistettu (katso aiempi kohta, ettei tarvitse siirtää koko esteitä vaan puomeja, jos pitää tehdä muutoksia), laitetaan sen jälkeen tolpat hyppysuunnan taakse ja lisätään puomit kannakkeille.
- Monille esteille on merkitty myös keskinäinen etäisyys, välit mitataan ensimmäisen esteen takareunasta seuraavaan esteen etureunaan, puomin samasta kohdasta (ei siis vinosti esim. ensimmäisen puomin vasemmasta laidasta ja toisen puomin oikeasta laidasta). Kaarevalla uralla etäisyys lasketaan oikean reitin mukaan, ei ns. linnuntietä, suoraan. Etäisyyksiä voi mitata askelin tai tarkemmin mitalla (löytyy seuran tavaroista vintillä).

Esteiden rakentamista pitää harjoitella, ennen kuin siinä voi tulla taitavaksi! Kokemus lisää näkemystä eri tilanteista. Ryhmässä on yleensä aina joku, joka on hypännyt tai rakentanut enemmän ja osaa neuvoa muitakin. Ja opettajalta voi aina kysyä :-D. Mukavia hyppyhetkiä!