

PERÄÄNANTO -MYSTINEN JUTTU



Kuva: Karo Järvi

ESIPUHE

- RATSASTUS ON HAUSKAA!! Ei tarvi ikinä saada hevosta peräänantoon. Lisääkö tietoa tuskaa? Peräänanto = kuorutus kakussa
- katselkaa hyvää ratsastusta ja oppikaa erottamaan se; kova ratsastus ei ole hyvää ratsastusta (repiminen, potkiminen, hakkaaminen, pakottaminen). Ei itselle turhia paineita, jotka estävät nauttimasta; hyvä ratsastaja on saattanut ratsastaa kymmeniä vuosia, paljon ja olla erityisen lahjakas. Kaikilla on samat raajat ja pää, siis samat mahdollisuudet fyysisesti (vähän kärjistäen).
- ei saa toimia hevosen hyvinvoinnin kustannuksella
- mikä on ollut hevosen tehtävä ennen? Juhta, kulkupeli, sotaratsu, Intiaanit, viikingit. Mikä se on nyt? Kilpahevonen, harrastehevonen monissa eri lajeissa. Myös työhevonen meillä ja muualla.
- meillä ratsastustyöli lähinnä englantilais-saksalainen.

Kaikkein tärkein: **ISTUNTA**

- **plussaa**; korrekti perusistunta (painopiste, olkapää-lonkka-kantapää-linja). Hyvä tasapaino ja kehonhallinta (nopeus/hitaus), hyvä motoriikka, TUNNE ”takapuolessa”, sopiva oma-aloitteisuus, ajoituksen onnistuminen (kun ajoitus paranee voiman tarve vähenee), ruumiinrakenne voi helpottaa/hankaloittaa(pitkät jalat, lyhyt selkä/ lyhyet jalat, pitkä selkä). Rytmitaju, keskittymiskyky
- **miinusta**; edelliset mutta päinvastoin, kovat kädet (vedetään tai sahataan peräänantoon), joustamattomuus, tunne puuttuu, tehottomuus, jännitys, pelko, turhautuminen
- voiko hevonen luottaa ratsastajaan: tahallinen/tahaton ”häirintä”, apujen sekamelska, josta hevonen yrittää päätellä mitä ratsastaja haluaa (tuntihevokset tässä usein nokkelia, tottelevat, vaikka avut usein epämääräiset). Jos avut kovia saattaa hevonen pelätä ratsastajaa
- korvaako harjoituksen määrä laadun? Maastoratsastus tuo rentoutta ja syventää istuntaa, esteratsastus kohentaa tasapainoa. Mikä on olennaista istunnassa?
- klassinen ratsastus, centered riding, alexander-tekniikka, pilates, liikunta yleensä auttaa istunnan löytymistä. Ratsastusta tukevia lajeja esim. hiihto, sauvakävely
- ratsastaja saattaa olla vanha, jäykkä, loukkaantumisia → silti taito ja tunne tallella
- anekdootti: istunta satulassa; edessä vai takana? Kahta koulukuntaa.
- **KÄSI**: aloittelijalla kädet isossa osassa hevosen hallinnassa. Taidon karttuessa käden vaikutus vähenee, siirtyy kehoon. Aluksi opetellaan pitämään käsi hiljaa (tahaton heiluminen) kunnes kehon- ja käden hallinta parempi -> ohjan toisessa päässä on hevosen suu. Hyvä käsi: vakaa, pehmeä, joustava, riippumaton. Erot oikean ja vasemman kesken saattavat olla huomattavia; hitaus, nopeus
- ohjastuntuma: kevyt, kova, tasainen, mistä riippuu? Eri askellajit: tasapainotus. Ravi on kaksitahtinen askellaji, ei vaadi samanlaista automaattista käden myötäämistä kuin käynti (nelitahtinen) ja laukka (kolmitahtinen).Vaikea juttu!



Kuva: Karo Järvi

Ehkä vielä tärkeämpi: **ASENNE**

- ajattele, mutta tunne silti. Liika ajattelu voi johtaa huonoon ajoitukseen (hetki menee ohi). Kuuntele hevosta. **HERKKYYS**.
- **POSITIIVISUUS!** Hevosta kohtaan, omaa suoritusta kohtaan. Realistisuus oman suorituksen ja taitojen suhteen. Onnistumiset nostettava pintaan, epäonnistuminen käsiteltävä. Tavoitteiden realistisuus, edistymisen tunnistaminen, takapakkien hyväksyminen. Omien taitojen yli- tai aliarvioiminen voi olla este etenemiselle
- ahkeruus, into, kiintymys hevoseen (mietä mitä muita ominaisuuksia on hyvällä ratsastajalla)
- flow, oletko kokenut?
- ratsastajan tehtävä on opetella ratsastamaan hyvin. Tehottomuus on hevoselle parempi kuin väärä tehokkuus. Turhautuminen, pelko, jännitys on haitaksi. hyvä ”väline” eli hevonen auttaa, mutta elämyksen voi yhtä hyvin kokea vaatimattomammallakin ratsulla. Joskus hyvä hevonen on liian vaikea → liian tarkka avuista, liian herkkä. Saattaa olla jopa vaarallinen

”Kouluratsastuksen tarkoitus on asteittain ja järjestelmällisesti kehittää hevosen lihaksistoa ja koko olemusta, pyrkimyksenä tehdä hevosesta irtonainen, joustava ja notkea sekä toisaalta luottavainen, kuuliainen ja eteenpäinpyrkivä niin, että se on miellyttävä ratsastaa, kestävä ja terve.”

- SRL:n kilpailusäännöt/kouluratsastus



MIKSI PITÄISI KULKEA PERÄÄNANNOSSA?

- katso lainaus yllä: SRL:n kouluratsastuksen kilpailusäännöt kohta 401: kouluratsastuksen tarkoitus:
- pitkäikäinen, kestävä hevonen, lihasten oikea kehittyminen, jaksaa kantaa ratsastajan, selkälihaksen
- kuuliaisuus. Pää alhaalla -> endorfiinia erittyy, hevonen rentoutuu. Pää ylhäällä -> adrenaliinia erittyy, hevonen jännittyy, pakoreaktio. Tosin ei välttämättä aktiivisesti pyri pois avuulta vaikka pää olisikin korkealla, voi olla totuttu muoto
- miellyttävä ratsastaa. Kun liikkuu aina hyvin, on helpompi ratsastaa. Läpiratsastus: hevonen ratsastetaan suoraksi, herkäksi avuille, tahtiin ja tasapainoon
- peräänanto toimii kuten hyvä/huono ryhti ihmisellä, vaatii muistuttelua, ylläpitämistä kunnes lihaksen kehittyvät oikein ja senkin jälkeen
- luonnossa hevonen liikkuu luontaisesti tasapainossa. Hevosen tasapaino muuttuu kun ratsastaja nousee selkään: paljon painoa etuosan päällä → hevosen painoa pitää siirtää takaosalle ja etuosaa keventää!

PERÄÄNANNOSTA YLEENSÄ

- luonnollista hevoselle, vrt. hevosen liikkuminen tarhassa villinä, pörhistely
- hevonen on per. annossa haavoittuva niin fyysisesti kuin psyykkisestikin: suojelee itseään kun ei kulje (Vaikea tilanne: taitamaton ja tunteeton ratsastaja turvautuu apuohjiin, joilla hevonen pakotetaan tiettyyn muotoon).
- jos hevonen ei kulje peräänannossa ei tarvetta kantaa huonoa omaatuntoa: lisää harjoitusta vaan!
- mielentila tärkeä! Rentous, luottavaisuus, eteenpäinpyrkimys! endorfiini, adrenaliini → teho



Kuva: Karo Järvi

- **ulkoiset merkit:** kaula kaartuu (kuolaimella, kuolaimen yllä/alla), niska korkeimpana kohtana, kuono siirtyy hiukan luotiviivan eteen, kaulan lihakset pullistuvat, kantaa häntää, selkä nousee, vatsalihakset sisään, kuola on hyvä juttu!, pärskiminen, korvat. Erilaiset muodot: matala (remontti) =eteen-alas (niska sään tasolla, pitkällä kaulalla, ”tavallinen”(harjoitusaskellajit), koottu. Vaatimustaso eri kouluratsastusluokissa: he C → he A harjoitus- ja keskiaskellajit, vaativa B -> kootut ja lisätyt askellajit
- kun ei kulje: pää ylhäällä, selkä alhaalla, rasittuu, kipeytyy, paino etujaloilla, alakaula pullistuu ja vahvistuu, ylälinja kuihtuu, lihakset kuihtuu, takaosa, selkä. Jos kulkee pitkään väärin vie korjaaminen pitkän ajan: lihakset muotoutuvat väärin (täytyy ”purkaa ja rakentaa”).
- **miltä tuntuu:** kuin ohjaustehostin, on avuilla (voi olla ”avuilla” myös ilman per. antoa), hallinta paranee, askel pehmenee, kun selkä tulee ylös, toimii pienillä avuilla (ajatuksella), käsien tuntuma pehmenee ja kevenee, kumimaisuus, schwung (jouset)
- kuin lada kesärenkailla tai mersu ohjaustehostimella, hyvää on se, että sama hevonen voi olla molemmat ja saman ratsastustuokion aikana
- joskus hevosta pidetään tahallaan ”pois peräänannosta”, esim. hidas, painava kädelle, kulkee kuolaimen alla
- **virheitä muodossa:** kuolaimen ala- tai yläpuolella, patentti, suu auki, kielen heittäminen, kieli kuolaimen päällä, vastustelu, ohjiin nojaaminen, ohjien nykiminen, (narskutus), lyhyt kädellä vedetty muoto → takaosa ei mukana, pää vinossa kulkeminen
- herkkä suu, kova suu, kuiva suu. Kuivasuisella voi kokeilla makukuolainta tai porkkanaa suuhun juuri ennen ratsastusta. Nähtynä on hiekan työntäminen hevosen suuhun jotta se ei purisi kiinni kuolaimen. Törkeää! Onko kova suu aina kova? Vai sittenkin herkkä? Tekeekö kovakätinen ratsastaja hevosen kovasuiseksi?
- muoto maastossa ratsastettaessa: makuasia, toiset suosivat vapaata muotoa, toiset haluavat peräänannon kaltaista muotoa



Kuva: Karo Järvi

Pystyykö hevonen kulkemaan peräänannossa? Esteet tälle:

- ratsastaja! Taidon puute, luottamuksen puute, tunteettomuus
- koulutustaso, tietääkö hevonen mistä on kyse? Vinous (mistä vinous johtuu?)
- luonne, halu (luottamuksen puute), liian laiska, liian reipas, heikko palvelualltius
- lihaskunto, vinous, jaksaminen
- sopimattomat varusteet
- tilanne: pelko, ahdistus(esim. lumen putoaminen katolta). Alusta: epätasaisuus, liukkaus, kova/pehmeä
- hammasviat, nikamaviat, ahdas kurkku (ahdas rakenteellisesti, pehmyt kitalaki, äänihuulten halvaus), sairaus, ontuminen (esim. kinnerpatti), head shaking
- ei varsinaisia esteitä, mutta erilaista: arabi; 5 lannenikamaa (norm. 6) 16 häntänikamaa (norm. 17-20), avoimempi muoto. Issikka; erilainen rakenne, erilaiset vaatimukset, ohjan tuki erilainen. Lämppäri; jalostus, entinen ammatti (ravuri verritytelyssä venyy pyöreään muotoon, ranskalaisilla erityisesti tapana), kärryhevonen usein varsinkin aluksi etupainoinen.
- rakenne: myös rotukohtaisia eroja (kokoaminen on helppoa esim. lipiza, lusitano)

”Hevosen on oltava kuolaintuella -niin paikalla kuin liikkeessä. Ratsastajan tulee säilyttää tasainen, kevyt ja pehmeä tuntuma hevosen kumpaankin suupieleen yhtäläisesti. Hevosen tulee kantaa pää vakaana, niskasta pehmeässä peräänannossa, kaula vapautuneesti kaartuneena, niska korkeimpana kohtana ja turpa jonkin verran luotiviivan etupuolella. Suu on oltava kiinni ja kielen kuolaimen alla.”

SRL:n kilpailusäännöt/kouluratsastus



MITEN??

- hevonen ratsastetaan puolipidätteillä tahtiin ja tasapainoon, takaosa alle, etuosa kevyeksi. Suoristetaan asetuksin kulkemaan etu- ja takaosa samalla uralla. Hevonen asettuu ja taipuu kaarteessa tien mukaisesti sisäpohkeen ympäri tukeutuen ulko-ohjaan. Suoralla hevonen liikkuu suorana: tukeutuu kevyesti molempiin ohjiin pohkeiden välissä. Liikkuu pohkeen ja ohjan välissä. Muitakin kuvaavia fraaseja löytyy
- aina ajatus takaa eteen!! Hevosta EI vedetä käsillä peräänantoon.
- saako kaula taipua? on myös tyyli, jossa ulko-ohja myötää, sisäohja kääntää, saa taivuttaa kaulaa irrotusvaiheessa (pitkällä kaulalla, jäykille hevosille hyvä)
- hevonen on helpompi irrottaa jäykältä puolelta kuin saada tukeutumaan tyhjälle
- hevosta pitää palkita heti: vaikutuksen lopettaminen, kehu, taputus. Välittömästi, jotta hevonen osaa yhdistää palkinnon käsillä olevaan asiaan
- - hevosen ”irrottamiseksi” on erilaisia tapoja. Perusohje: käynti vapain ohjin riittävän pitkään → rentoutuminen, notkistuu. Kevyt ravi reippaasti (tai hitaasti kuitenkin eteenpäin pyrkien), myös laukkaa. Kaarevia uria (asettaen), suoristuksia. Siirtymisiä ja temponmuutoksia (puolipidäte). suunnanmuutoksia. Väistöjä, pohkeenväistöä, avotaivutusta. Kesto n. 5-15 min. Joskus 55 min.... Eteenpäinpyrkimys!! On tai tehdään. Pehmeitä ohjasotteita.
- useimmat harjoitukset, joita tunneilla tehdään ovat juuri tätä perusratsastusta! Siksi siis opetellaan istuntaa ja apujen käyttöä, puolipidätteitä, asettamista sekä erilaisia ratsastusliikkeitä jne. Jonain kauniina päivänä hevonen alkaakin kummallisesti myödetä niskasta ja tuntua pehmeältä...