

Virolainen Raul Kauna valmentaa ratsastajia Torniossa

Torniolainen ratsastusseura Meri-Lapin Ratsastajat ry satsaa valmennuksiin huippuvalmentajien avulla. Viron kenttäratsastuksen maajoukkueen valmentaja **Raul Kauna** lupautui tulevalle



treenikaudelle myös torniolaisen ratsastusseuran estevalmentajaksi.

Maajoukkuevalmentajan tehtävien lisäksi koko ikänsä ratsastaneella Kaunalla on omia henkilökohtaisia kenttäratsastusvalmennettavia kotitallillaan, mutta pääasiallinen elanto tulee hevosten maahantuonnista ja välityksestä. ”Ostan nuoria hevosia lähinnä Puolasta ja Liettuasta, koulutan niitä ja myyn eteenpäin. Hevosten taso vaihtelee harrastehevosista kyvykkäämpiin kilpahevosiin, kaikenlaista löytyy. Linkki Tornioon löytyy liikesuhteesta Meri-Lapin

Hevospalvelun **Katariina Pajariin**, joka on jo vuosia ostanut hevosia minulta ja lopulta puhui minut ympäri tulemaan tänne..”

Eteenpäin

Kaunan oma vaativa laji kenttäratsastus koostuu kolmesta lajista: rataeste-, kouluratsastus- ja maastoratsastusosuudesta esteineen. Kauna on avuksi torniolaisille juuri rataestetreeneissä ja piti myös muutaman kouluratsastustunnin viikonlopun aikana. ”Ratsukot jaetaan pieniin tasoryhmiin, ja ratsastamme kutakuinkin samaa tehtävää ensin osissa perjantaina ja lauantaina, ja sitten samaa tehtävää kokonaisuina ratana sunnuntaina. Ryhmän tasosta riippuen voin sitten helpottaa ja vaikeuttaa tehtäviä jopa ratsukko kohtaisesti. Liian helppoa ei saa olla.”

Valmennuksessa ratsastajilla on joskus paineita onnistua; ovathan he itsenäisesti treenanneet kuukauden ajan ja mahdollisesti kilpailleet tai käyneet muissa valmennuksissa, mutta valmennuksissa ei tarvitse aina onnistua. Valmentaja on heitä varten paikalla auttamassa ongelmatilanteissa, selittämässä ja etsimässä uusia keinoja, jos hommat eivät sujukaan. ”Osa näistä ratsukoista on jo kokeneita ja tarvitsevat vain hienosäätöä. Aina ei voi oppia uutta, mutta tekninen laji vaatii jatkuvaa perustyötä ja toistoja. Moni asia (este)ratsastuksessa korjaantuu eteenpäin ratsastuksella”, Kauna selvittää tarkoittaen hevosen pyöreämpää, enemmän eteenpäin pyrkivää laukkaa. ”Hevonen kun ei ole helikopteri, joka itsestään pysyy ilmassa esteen ylityksen ajan: tarvitaan moottori ja tässä tapauksessa se on parempi laukka estettä lähestyttäessä”.

Rentoa törinää

Valmennus aloitetaan ratsastamalla rentoa ravia, siinä hevosen lihakset lämpenevät ja rentoutuvat. Innostuksesta jännittyntä hevosta on vaikea ratsastaa. Viikonlopun varsinainen teema oli eteenpäin ratsastuksen lisäksi kaarevilla urilla olevat estetehtävät. Kauna on oikeassa: laukan laadusta saa huomauttaa useamman kerran ja melkein kaikille. Tehtäviä ratsukot suorittavat vuorotellen; yhden ollessa tehtävällä Kaunan silmien alla toiset pyörittävät hevosiaan ympärillä pitkin ohjin antaen niiden hetkisen levähtää ravissa tai käynnissä. Pitkät ohjat ovat kiitos hevoselle siinä kuin taputus tai äänen sanottu kehu. Kauna muistuttaakin ratsastajia kiittämään hevosta

nopeammin. Viimeistään puolen tunnin valmennuksen jälkeen alkaa yksi ja toinenkin hevonen ja törstellä sieraimiaan laukan tahdissa rentoutumisen merkiksi.

Enemmän laatua

Hanna-Leena Kärkkäinen osallistui Kaunan valmennukseen jo kolmannen kerran. ”Viime



kerralla pääsin treeneihin kaikkina kolmena päivänä ja hevoseni Liedags paransi hyppytekniikkansa joka päivä. Kolmantena päivänä se oli itse asiassa ihan super. Nyt on itsellä ollut vähän muita kiireitä ja hypääminen on jäänyt vähemmälle. Isona hevosena Liedags ei oikein viitsi vaivautua liian matalilla esteillä ja isoja hypättäessä sen tulisi paremmin nostaa etuosaansa ja pyöristää itseänsä.

Kuvassa Kärkkäinen ja Liedags muurilla

Lauantaina se oli yllättäen aika kiva ottaen huomioon hyppytouon. Ratsastimme sarjaa pysty & ristikko, jota lähestyttiin vasemmassa laukassa. Näiden välillä oli vain yksi laukka-askel. Sarjan jälkeen oli loiva kaarre oikealle kolmella laukalla okserille, jonka jälkeen jatkettiin oikealle, joten ei nyt ihan helppoa tällä ratsastaa kaarevaa uraa kahteen suuntaan ja siten vaihtaa vielä laukkaa esteen päällä. Olin ihan varma, että samantyyppistä tehtävää ratsastettaessa en saa sitä kaarteen jälkeen käännettyä muurille, mutta sujuihan se, vaikka vähän vinosti tultiin sille.

Sunnuntaina Liedags jossain vaiheessa hieman väsähti ja samaiselle muurille ratsastettaessa se puski vasenta pohjettani päin ja saimme jos jonkinlaista hässäkkää aikaiseksi, mutta rataharjoitus kokonaisuudessaan meni Kaunan mukaan tasaisesti ja se riittää Liedagsille. Sen lihaskunto ei ole vielä paras mahdollinen, joten meidän tulisi ratsukkona tehdä laadukkaampaa työtä, että sen lihakset kasvavat samalla kuin sille kehittyy parempi tekniikka; siksi täällä valmennuksessa ollaan”, Kärkkäinen linjaa.

Yhteistyö on lajille tärkeää

Meri-Lapin Ratsastajien sihteeri **Kristiina Rauma** herkisteli Vismut-ruunaa perjantaina Kaunan kanssa lauantain Kosken kouluratsastuskisoja varten. ”Voittoa ei tullut, mutta saimme 8 pistettä yhdestä laukkaosuudesta, ja juuri perjantaina viilasimme tätä laukkaa. Olen tosi tyytyväinen”, Rauma kiittelee.

Rauma kertoo 8-vuotiaan ratsastusseuran elävän nousukautta: ”Alusta saakka seuramme olemassaolon tarkoitus on ollut tarjota tasokkaita valmennuksia ja kannustaa kilpailemiseen. Seuramme on jäsenmäärältään Lapin suurin, yli 200 jäsentä, joista senioreita on puolet. Toki jokainen tekee töitä ja satsaa omakohtaisesti, mutta seuran tuki on tärkeä lajissa. SM-mitalin (Tiia Kanto) lisäksi saimme seuraan Pohjois-Suomen aluemestaruuskisoista yhden kullan, hopean ja kolme pronssimitalia”, iloitsee Rauma.

”Tavoitteelliseen ja syventävään lajivalmennukseen voi osallistua, kun hallitsee hevosen kaikissa askellajeissa. Perustaidot voi opetella ratsastuskoulussa ja useimmat niistä antavat opetushevosta lainaksi myös valmennuksiin ja kilpailuihin. Koulu- ja esteratsastusvalmennuksiimme ovat

tervetulleita myös muiden seurojen jäsenet; kuten ratsastajan ja hevosen yhteistyö, myös seurojen yhteistyö näillä leveysasteilla on tärkeää”, Rauma muistuttaa.

Teksti Seija Salomäki 9/2009

Kuvat Helena Vaara

Ratsastussanastoa:

Laukka-askel = yksikkö, jolla esteratsastuksessa lasketaan esteväliä. Hevosella 3-3,5 m

Okseri = este, jossa puomit ovat kahden peräkkäisen tolppaparin varassa

Pohje(apu) = ratsastajan jalka (jalat), joka antaa merkkejä hevoselle liikkua eteenpäin, kääntymiseen tai rungon taivuttamiseen.

Pysty = yksittäinen este, jossa puomit yhden tolppaparin varassa

Ristikko = este, jossa puomit ristissä ja keskikohta on matalin

Sarja = yhdistelmä esteitä, jossa yleensä 2-3 estettä (a, b ja c-osa)



Kävelykoneessa hevosten lihakset vertyvät, mutta mistä saisimme vastaavan laitteen ratsastajille?

SM-kultamitalisti Tiia Kanto okserilla nuoren Graffityn kanssa; taustalla Kauna ja Katariina Pajari kommentoivat

