



Daniel

SUSINEVAN KURSSI

Mitä? Kouluratsastusvalmennuksia

Missä? Virtuaalitalli Seppelä

Milloin? 22.-26.3. Seppeläläiset etusijalla (heB+)
31.3.-4.4. Avoin kaikille (vaB+)

YLEISTÄ KURSSIN TOTEUTUKSESTA

Järjestyspaikka Seppelä, Liekkijärvi
Ajankohta

- 22.-26.3. Seppeläläisille (4 + 4 ratsukkoa)
Ratsukot ryhmitellään tason ja ratsun mukaan;
minimitaso vahva heB. *Jos ryhmät eivät täyty, loput
paikat avoimna ulkopuolisille ratsukoille.*
- 31.3.-4.4. Kaikille avoimet ryhmät (4 + 4)
Max. 4 vaB-vaA -tasoista ratsukkoa
Max. 4 PSG-GP -tasoista ratsukkoa
> Ryhmillä samat sisällöt, mutta työskentelyn
vaatimustasoa säädellään osallistujien mukaan.

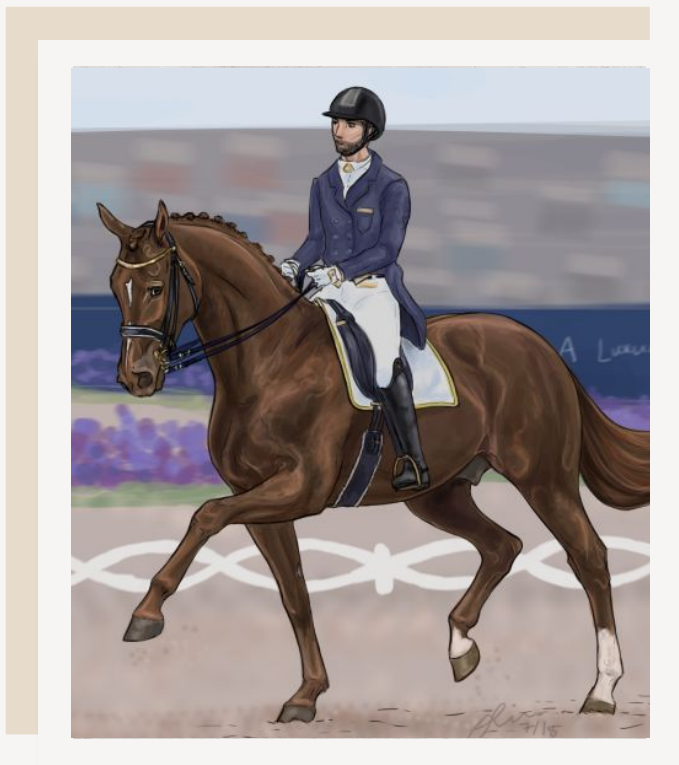
Ilmoittautuminen

Kurssitopikissa 20.3. klo 15.00 mennessä. Paikat arvotaan
ilmoittautuneiden kesken, jos ilmoittautujia on enemmän
kuin ryhmissä on tilaa.

Maksaminen

1 vapaavalintainen tuotos, postaa tai linkitä kurssitopikiin





DANIEL KUKA?

Daniel Susineva, 29, kasvattaa ja kouluttaa kouluhevosiä. Daniel asuu, työskentelee ja kilpailee Keski-Euroopassa. Miestä luullaan usein vähintään nelikymppiseksi, koska hän on vähän vakava. On puheliain opettaessaan, valmennusten ulkopuolella harvasanainen. Vähäeleisen kannustava valmentaja: sanoo jos onnistuit, muttei suitsuta joka käännteessä.

Valmennusten teemat

MA/KE: ALKUVERRYTTELY

01 Hyvä alku työskentelylle on monen asian A ja O.

TI/TO: LAUKKA

02 Kaikki laukasta. Kaikki. Nostaminen, istuminen, laadun parantaminen.

TO/LA: TAHTI & RYHTI

03 Siirtymisiä askellajien sisällä ja välillä. Paljon.

PE/SU: YPÖYKSIN

04 Yksityisvalmennuksissa keskitytään kunkin ratsukon tavoitteisiin.

KE/PE ITSENÄISTÄ, PALAUTTELEVAA LIIKUTUSTA.

Mahdollisuus maastoilla Eedi Myllyojan ja Pyry Kallion johdolla.
RATSASTAJILLE asiaa oheistreenistä PT Vilma Helasen johdolla ja urheilupsykologi Lotta Korpivaaran luento.



VALMENNUSTEN
SISÄLLÖT

01

ALKUVERRYTTELY

Kokonainen valmennustunti lämmittelystä? Kyllä. Jos hevosesi ei tämän jälkeen ole avuilla... pakkaa saappaasi ja poistu.



Valmennuskerran kulku

- 10 minuutin kävely ulkona taluttaen
 - Hevonen ja ratsastaja lämpimäksi
 - Miten hevonen käyttäytyy tänään?
- Käyntityöskentelyä maneesissa
 - Väljä ohjastuntuma
 - Lähteekö hevonen jalasta eteen? Tuleeko vatsalihaksilla takaisin?
 - Loivia avotaivutuksia uralla ja uran sisäpuolella kumpaankin suuntaan
 - Sivuuun vievä pohje: väistöjä
- Ravityöskentelyä samaan tapaan kuin käynnissä
- Siirtymisiä ravin ja käynnin välillä ja sisällä
 - Edetään vähitellen ryhdikkäämpään työskentelymuotoon ja kootumpiin askellajeihin ratsukoiden tason mukaisesti
- Fokus läpi valmennuksen: Hevosen reagointi ratsastajan apuihin (myös: ratsastajan apujen käytön ja istunnan oikeellisuus), notkistelu ja tasapaino
 - Tavoite: Tasapainossa ja tahdikkaasti liikkuva hevonen, joka vastaa apuihin viiveettä ja olisi hyvin valmisteltu vaativampiin tehtäviin

“Teitkö äsken jotakin?”

“Öö, joo?”

“Ei näyttänyt siltä. Hevonen ei reagoinut. Jos se ei reagoinut sun apuun nyt, älä jää odottamaan. Seuraava apu tulee heti. Ja se ei voi olla samanlainen kuin eka, koska sitä hevonen ei kuunnellut. Nopea apu, nopea reaktio, nopea kiitos.”

— keskustelu Danielin ja ratsastajan välillä –
mutta kenen?

02

LAUKKATYÖSKENTELY

Jos edellisessä valmennuksessa ei laukattu askeltakaan, nyt laukataan senkin edestä. Hyvän, tehokkaan lämmittelyn jälkeen, tietenkin, ja filosofialla: “Lyhyet, tehokkaat työskentelypätkät on parempi kuin saman laukan junnaaminen kierrostolkulla.”

Laukkatyöskentely lyhyesti

1

Laukannostoharjoituksia

Fokus: Ratsastajan istuinluut, kädet ja jalat. Tavoite: hyvää laukkaa & istumista alusta asti.

2

Vastalaukkaharjoituksia

Helppo: loiva (!) kiemuraura
Vaativa: pidemmät pätkät, tiukemmat kaarteet, vastalaukka kulmien läpi

3

Haitariharjoituksia

Laukan säätelyä: laukka lyhenee ja pitenee, energia säilyy. Vaativan tason ryhmissä myös sulavat sivulleviennit väistöissä.



03

TAHTI & RYHTI

Siirtymisiä. Klassikkoaihe, mutta aina toimiva tasolta toiselle: vaativimmillaan piaffe-passagesiirtymisiä ja helpoimmillaan askellajin vaihtamista.



TUOTOS- INSPIRAATIOKSI

- 1** Monta (väärää) tapaa siirtyä *askellajiin*
- 2** Hupsista, hevoseni kuumeni
- 3** Keskittymiseni siirtyi toiselle planeetalle
- 4** Siirrytkös siitä?
- 5** Yksi pulma korjaantuu, toinen ilmestyy

Ohessa otsikkoehdotuksia
tuotokselle.
Tehtävänantojen toteuttaminen
on täysin vapaaehtoista.



O4 YPÖYKSIN: Yksityisvalmennukset kurssin päätteeksi

Itsenäinen verryttely.
40 min valmennusaika per ratsukko
sisältää lyhyen palautekeskustelun.
Aikataulut julkaistaan kurssitopikissa.

Valmennuksen sisältö suunnitellaan
ratsukon tarpeiden ja tavoitteiden mukaan.
Erillisiä valmennuspohjia ei tule.

KIITOS KURSSISTA

>> **Kurssitopik:**

Ilmoittaudu, löydä lisätiedot ja
julkaise kurssimaksusi