

# Rosengårdin valmennusohjelma

SYKSY 2019 / AUBURN ESTATE / KALLA

## Valmentaja

**Arne Rosengård.** Pitkän linjan hevostmies, esteratsastaja ja valmentaja. Tämä takavuosien SM-kilpailija jätti mukamas aikanaan jo aktiivisen valmentamisenkin taakseen keskittyäkseen hevoskasvatukseen (ja hupsuihin harrastuksiin), mutta on alkanut aktivoitua guruilun saralla. Arne luottaa rauhalliseen positiiviseen ja ratkaisukeskeiseen pedagogiikkaan ongelmissa vellomisen ja niistä sättämisen sijaan. Henkilönä Arne on pidettävä: kohtelias, toimeentarttuva ja maanläheinen. Puhe on paikoin hupsun kuuloista, sillä ruotsin kielen vaikutus intonaatioon varsin vahva. Ei jää jumiin, jos sanavarasto pettää: hapuilee tilalle jotakin-sinne-päin ja jatkaa eteenpäin.



<b>Valmentaja</b>	<b>1</b>
<b>1 Avoimuus</b>	<b>2</b>
I Auburnin kartanon esteratsukot	2
II Auburnin kartanon kenttäratsukot	2
III Auburnin kartanon kouluratsukot ja Purtsilan ratsukot	2
IV Auburnin ja Purtsilan ulkopuoliset ratsukot	2
<b>2 Kuinka osallistun</b>	<b>3</b>
<b>3 Valmennusaikataulu</b>	<b>4</b>
I Syyskuu (20.-21.)	4
II Lokakuu (18.-19.)	4
III Marraskuu (1.-2.)	6
IV Joulukuu (2.-3.)	8
<b>4 Ideasampo</b>	<b>11</b>
I Tehtäväpankki	11
II Lausepankki	13
III Pulmapankki	14

# 1 Avoimuus

## I Auburnin kartanon esteratsukot

- Ensisijainen kohderyhmä. Kuukausittaiset valmennukset. Tasoryhmiä. Tilausvalmennusmahdollisuus.

## II Auburnin kartanon kenttäratsukot

- Treeni pienissä ryhmissä joka toinen kuukausi. Tilausvalmennusmahdollisuus..

## III Auburnin kartanon kouluratsukot ja Purtsilan ratsukot

- Vain tilausvalmennukset. Kouluratsukoille suunnitellaan ratsun ratsastettavuutta ja fysiikkaa tukevia puomi-, kavaletti- ja hyppytehtäviä. Saa toivoa myös mielenvirkistystuntia: tekee hyvää päästä välillä irroittelemaan helpoilla, hauskoilla hypyillä.

## IV Auburnin ja Purtsilan ulkopuoliset ratsukot

- Ei osallistumisoikeutta

## 2 Kuinka osallistun

- **Osallistuminen on vapaaehtoista.** Valmentautuminen kerryttää Kalla CUP:n rankinpisteitä.
- **Tarkista valmennusajankohdat ja aiheet** allaolevasta listasta.
- Kussakin valmennusryhmässä on aina tilaa **kolmelle ensimmäiselle** kirjoittajalle / piirtäjälle.
  - Tarkista osallistumistilanne: **#rosengårdsyky19**. (Salaisuus: kukaan ei kyllä lynkkaa, jos jostakin ryhmästä tulikin vahingossa joku ylimääräinen teksti.)
  - **Ole kohtelias, älä rohmua:** jos sinulla on useampi osallistumiskelpoinen hahmo ja/tai ratsu, anna muillekin mahdollisuus mahtua ryhmiin ja tilausvalmennusaikatauluun ja kirjoittaa valmennuksista.
- Jos huomaat itsellesi sopivien ryhmien täyttyneen, **valitse tilausvalmennus.** Tilausvalmennuksen aihe voi olla sama kuin haluamasi ryhmän, tai voit keksiä sen itse tai valikoida ideasammon aihe- ja tehtäväpankeista. Voit tulla yksin tai sopia 1-2 kaverin kanssa, että valmentaudutte samassa ryhmässä. (ISO PEUKKU yhteisölliselle discord-sopimiselle! Voitte vaikka kirjoittaa yhdessä + useampi mahtuu valmentautumaan.)
  - **Tilausvalmennusajan varaaminen:** Yksi osallistuja laittaa [viestiketjuun](#) viestin, josta käy ilmi *päivämäärä, kellonaika ja kaikki osallistuvat ratsukot* (1-3 kpl). Varauksen voi tehdä aikaisintaan viikkoa ennen valmennusajankohtaa (ei siis koko syksyksi kerralla). Myös valmennuksen aiheen voi mainita, jos se on varauksen hetkellä jo päätetty.
  - Tilausvalmennuksissa lähtökohtaisesti rajaus: yksi valmennus per kirjoittaja per viikonloppu, jotta mahdollisimman monelle jää mahdollisuus kirjoittaa. *Kuitenkin:* jos aikoja on paljon varaamatta vielä valmennuspäivänä, voi napata itselleen toisen.
- **Tee vapaamuotoinen kuittaus** hevoresi päiväkirjaan.
  - Käytä tagia **#rosengårdsyky19**
  - Merkitse tuotokseen selkeästi **valmennuksen päivämäärä & kellonaika**.
  - **Tarkista** ennen kirjoittamista onko joku jo kirjoittanut kyseisestä valmennuksesta. **Ota aiemmat tuotokset huomioon** omassasi, mikäli ne käsittelevät saman ryhmän valmennusta. Saman tagin kautta kurkkaamalla näet myös, onko ryhmästä jo tuotettu kolme tuotosta (ts. ryhmä täynnä; valitse tällöin toinen ryhmä tai tilausvalmennus).
  - Tuotoksen voi julkaista valmennuspäivänä tai sen jälkeen.

### 3 Valmennusaikataulu

Arnen valmennusten ajankohta vaihtelee kalenterisyistä kouluvalmennuksia enemmän. Esteratsukoille on treenit joka kuukausi, kenttäratsukoille joka toinen. Muille osallistujaryhmille tarjotaan silloin tällöin tilausvalmennusmahdollisuuksia, tarkista avoimuus kuukausittain.

#### I Syyskuu (20.-21.)

##### Esteratsukot

- **Aikataulu:** Perjantai
  - Klo 17.00 80-100cm tasolla kilpailevat ratsukot
  - Klo 18.00 110-120cm tasolla kilpailevat ratsukot
  - Klo 19.00 130cm-> tasolla kilpailevat ratsukot
- **Sisältö:** kontrolliharjoituksia [tämän videon](#) hengessä. Estekorkeudet pysyvät maltillisena, maksimissaan kunkin ratsukon kilpailukorkeudessa, käytetään myös kavaletteja.

##### Kenttäratsukot

- **Tällä viikolla ei yhteisiä treenejä** (Danielin kouluvalmennukset).
- Mahdollisuus varata yksityis- tai parivalmennus (ks. alla).

##### Tilausvalmennukset

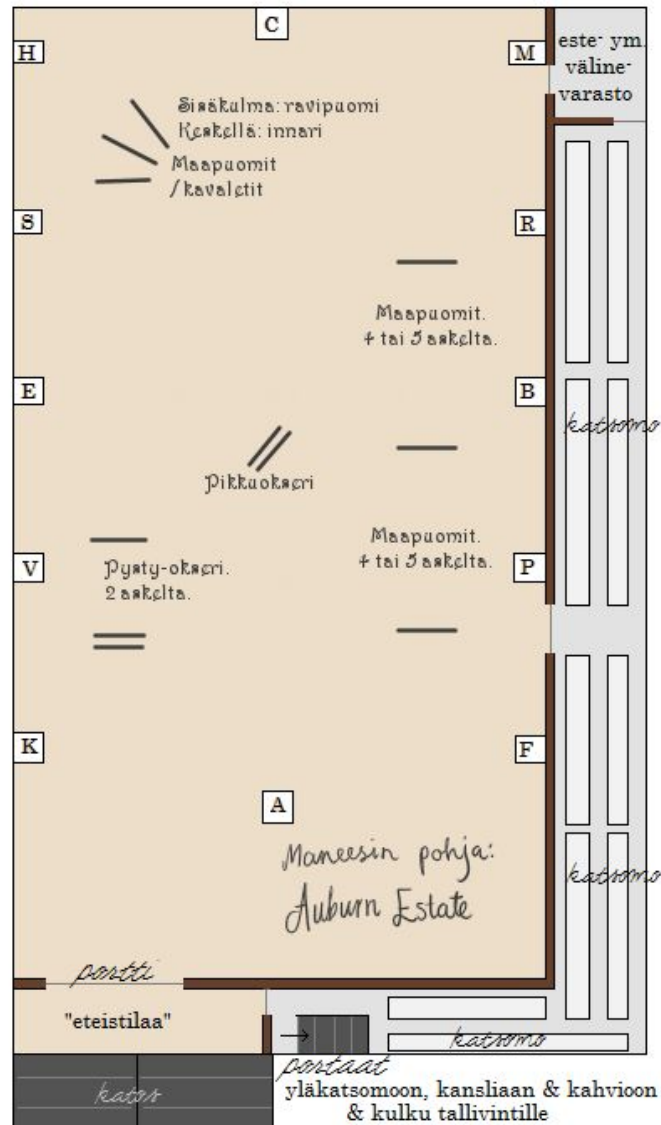
- **Avoimuus:** Auburnin este- ja kenttäratsukot.
- **Aikataulu:** Lauantai
  - Klo 11.00
  - Klo 12.00
  - Klo 13.00
  - Klo 15.00
  - Klo 16.00
- **Rajoitukset:** 1-3 ratsukkoa / valmennus. Vain yksi tilausvalmennus / kirjoittaja.

#### II Lokakuu (18.-19.)

##### Esteratsukot

- **Aikataulu:** Perjantai
  - Klo 17.00 80-100cm tasolla kilpailevat ratsukot
  - Klo 18.00 110-120cm tasolla kilpailevat ratsukot

- Klo 19.00 130cm-> tasolla kilpailevat ratsukot
- **Sisältö:** (Ideasammon tehtäväpankki: lisää samoja esteitä hyödyntäviä tehtäviä.)



#### 1. Alkuverryttely:

- Katsomosivun maapuomeja ravissa ja laukassa, nostetaan myös pieniksi pystyesteiksi.
- Kulman kaarevat kavaletit laukassa innarina, jatketaan myös sarjalle.

#### 2. Rata:

- A) Oikea kierros. Katsomosivun pystyesteiksi nostettu linja määrätyn askelmäärin.
- B) Sarja, okseri-pysty. Suunnanvaihto E-M.
- C) Pikkuokseri S-P -linjalla, laukanvaihto. Okseria korotetaan kierrosten välissä, jos homma sujuu. Suunnanvaihto K-B.
- D) Kulman kavaletit innareina.
- E) Sarja, pysty-okseri.
- F) Pikkuokseri P-S -linjalla, laukanvaihto.

### Kenttäratsukot

- **Aikataulu:** Lauantai
  - Klo 10.00 Helppoa luokkaa kilpailevat ratsukot
  - Klo 11.00 CIC1 tasolla kilpailevat ratsukot
  - Klo 12.00 CIC2 tasolla ja siitä ylöspäin kilpailevat ratsukot
- **Sisältö:** ks. Esteratsukoiden tehtäväkuvaus yllä.

### Tilausvalmennukset

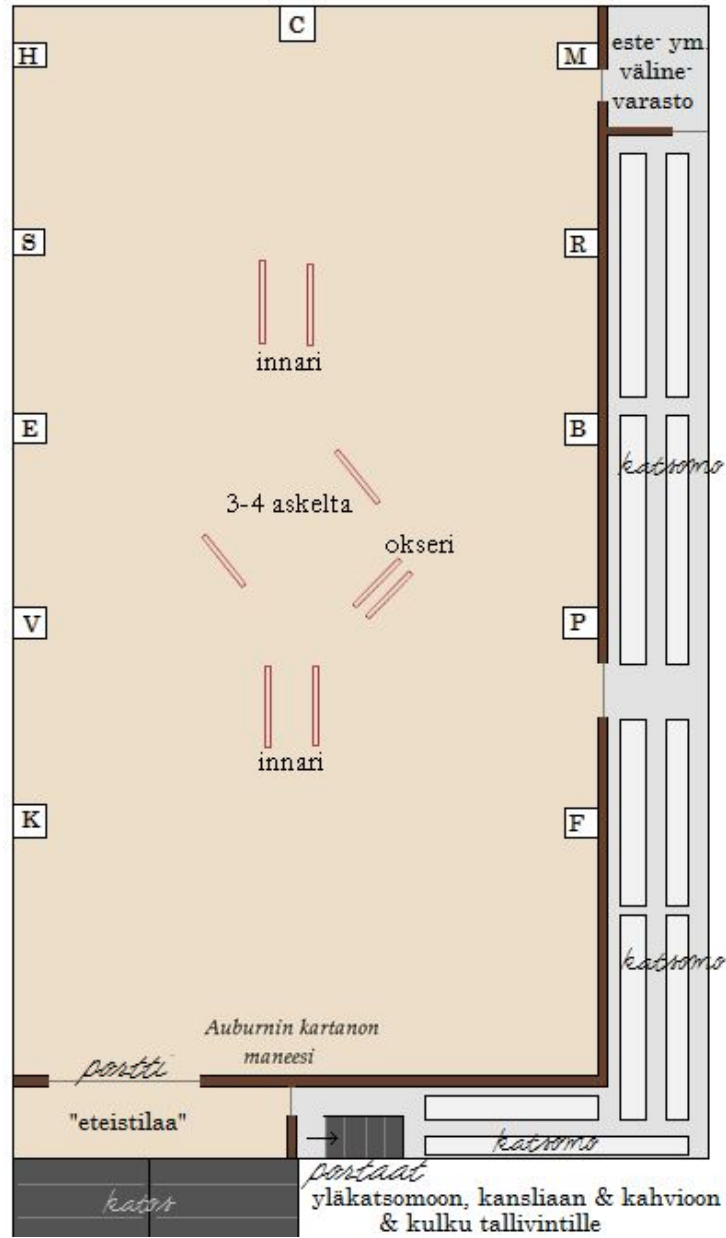
- **Avoimuus:** Auburnin ratsukot, purtsilaiset.
- **Aikataulu:** Perjantai
  - Klo 16.00
- Lauantai
  - Klo 14.00
  - Klo 15.00
  - Klo 16.00
  - Klo 17.00
- **Rajoitukset:** 1-3 ratsukkoa / valmennus. Vain yksi tilausvalmennus / kirjoittaja / päivä.

### III Marraskuu (1.-2.)

Hox. Valmennukset poikkeuksellisesti kuun alussa Kalla CUP IV -viikonloppujen (16.-17. Ja 22.-24.11.) vuoksi.

### Esteratsukot

- **Aikataulu:** Perjantai
  - Klo 17.00 80-100cm kilpailevat ratsukot
  - Klo 18.00 110-120cm kilpailevat ratsukot
  - Klo 19.00 130cm -> kilpailevat ratsukot
- **Aihe:** Kaarteiden ratsastus
- **Ratapiirros:**



○ Tehtäviä:

- innarit suoralla linjalla pitkältä sivulta toiselle, pääty- ja keskiympyröillä sekä kolmikaarisella kiemurauralla
- Kiertelyä:
  - Oikeassa kierroksessa myötälaukka F-kirjaimesta
  - Innarit kolmikaarisella kiemurauralla
  - R:n ja B:n välistä suhteutetulle linjalle, laukka vaihtuu
  - Porttipäädyn innari pääty-ympyrällä (vasen kierros)
  - F:n ja P:n välistä okserille, laukka vaihtuu
  - Estevarastopäädyn innari pääty-ympyrällä (oikea kierros)

### Kenttäratsukot

- Tällä viikolla ei yhteisiä treenejä (Danielin kouluvalmennukset).
- Mahdollisuus varata yksityis- tai parivalmennus (ks. alla).

### Tilausvalmennukset

- **Aikataulu:** lauantai
  - Klo 10.00
  - Klo 11.00
  - Klo 12.00
  - Klo 14.00
  - Klo 15.00
  - Klo 16.00

## IV Joulukuu (2.-3.)

Hox. Valmennus alkukuusta ja arkiviikolla itsenäisyyspäivän, Susinevan valmennusten ja joulun vuoksi.

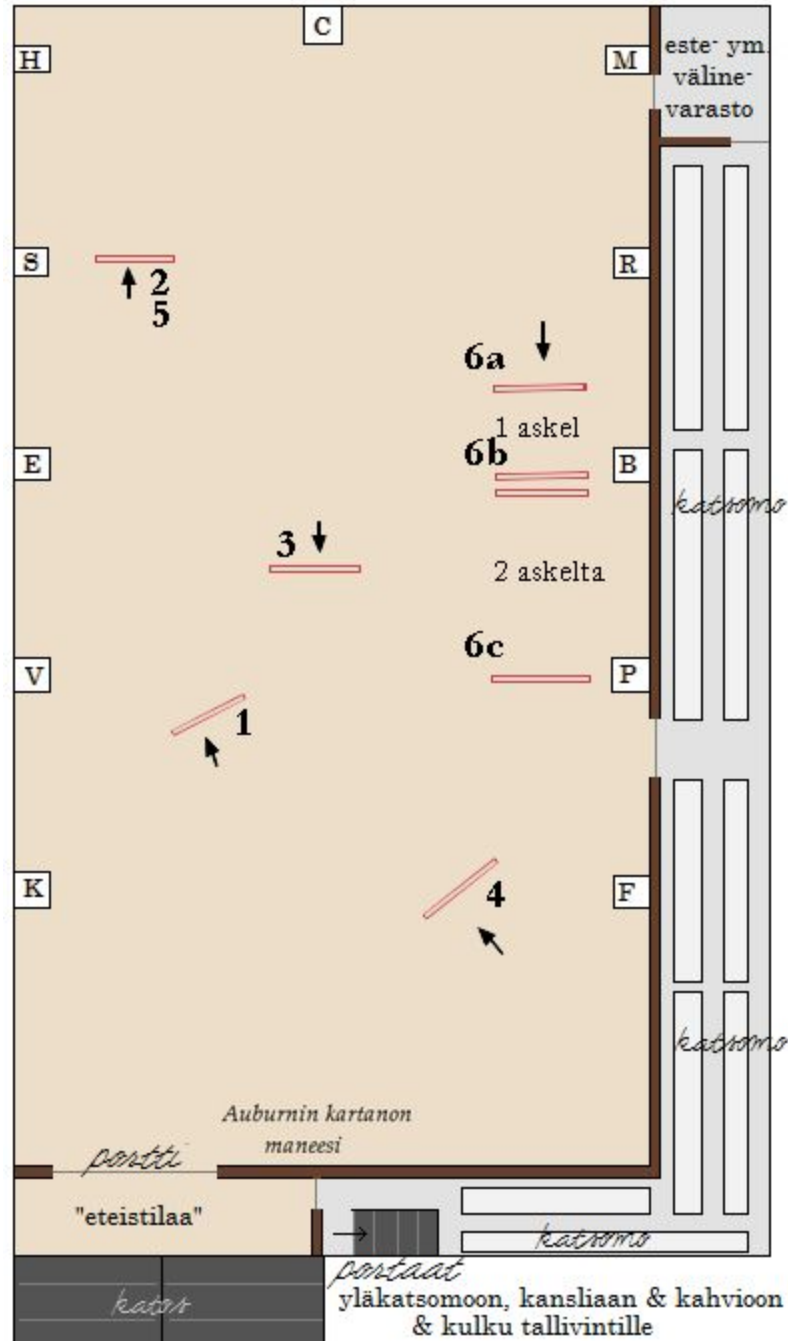
### Kouluratsukot

- **Aikataulu:** Maanantai
  - Klo 17.00 80-100cm kilpailevat ratsukot
  - Klo 16.00 110-120cm kilpailevat ratsukot
  - Klo 19.00 130cm -> kilpailevat ratsukot
- **Sisältö:** Aluksi muutamia esteitä pitkillä, suorilla lähestymisillä (ks. alla, ratapiirroksen esteet 2 & 3). Haetaan sopivaa laukkaa ja itsevarmuutta ponnistuspaikan löytymiseen. Seuraavaksi ratsastetaan kaarevaa suhteutettua linjaa eri askelmäärillä (nuolten vastainen hyppysuunta esteeltä kaksi esteelle yksi). Hypätään kolmoissarjaa (este 6). Lopuksi hypätään rataa eri korkeuksilla.

### Kenttäratsukot

- **Aikataulu:** tiistai
- **Sisältö:** [kavalettitreeniä](#) & [jatkoa](#), hevosten ratsastettavuuden ja tasaisuuden parantamista. Lopuksi tarkistusluontoinen rataharjoitus: pysyvätkö hevoset yhtä rentoina ja kuuliaisina, kun tulee isommat esteet, enemmän kaarteita ja haetaan ratatempoa? Ratapiirros:





### Tilausvalmennukset

- **Avoimuus:** Auburnin ratsukot, purtsilaiset.
- **Rajoitukset:** 1-3 ratsukkoa / valmennus. Vain yksi tilausvalmennus / kirjoittaja.
- **Aikataulu:**
- **Lauantai**
  - Klo 14.00
  - Klo 15.00

- Klo 16.00
- **Sunnuntai**
  - Klo 10.00
  - Klo 11.00
  - Klo 12.00
  - Klo 13.00

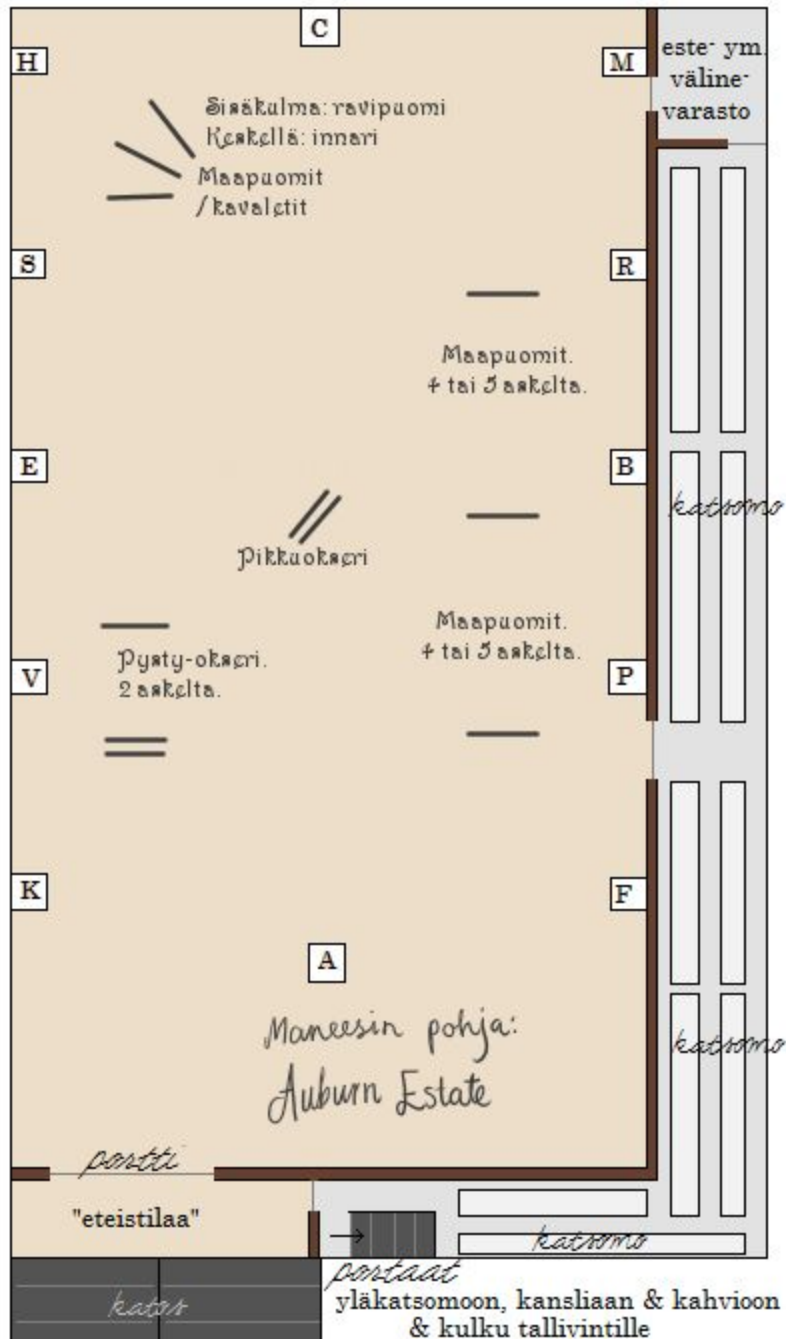


## 4 Ideasampo

Ideasammon sisältöä voi käyttää tilausvalmennuksista tarinoimiseen.

### I Tehtäväpankki

- Dreamcastle: [Top 5 este tehtävää](#)
- Ada ja Nasu: [Suosikki este- ja puomitehtäviä](#)
- Hevosinfo: [Laukan parantaminen puomi- ja esteharjoituksin](#) (kouluratsukotkin hox!)
- Hevosinfo: [Kouluratsastusta esteiden välissä](#)
- Hevosinfo: [Hevosien suoruuden, ratsastettavuuden ja laukan treenaamista](#) (passeli myös kouluratsukoille)
- Hevosinfo: Helposti hermostuvan hevosen ratatreeni, [osa 1](#) ja [osa 2](#) (kuumuvat estepelit, tämä on teille)
- Hevosinfo: [Lukuisia puomi- ja kavalettiharjoituksia](#)
- Hevosinfo: [Kaarteiden ratsastusta](#)
- S. 12 puomi- ja kavalettitehtäviä lokakuun rataa hyödyntäen. Sopii hyvin saman kuun tilaustunneille, sopivia hommia myös kouluratsukoiden jumpaksi.



### 1. Alkuverryttely:

- Katsomosivun maapuomit ravissa
- Kulman kaarevat puomit ravissa
- Siirtymisiä

### 2. Hyppyverryttely:

- Pikkukokseri P-S-linjalla (molemmat suunnat, huom. laukanvaihto!)
- Sarja matalana

### 3. Laukkatehtävät:

- Katsomosivun maapuomit laukassa eri yhdistelmin:
  - Ensin luontevalla askelmäärällä, 4 tai 5 molempiin väleihin.
  - Sitten hevosesta riippuen eteen/kooten vaihtoehtoinen askelmäärä
  - Lopuksi toinen väli kooten ja toinen eteen: 4 askelta ensimmäiseen, 5 toiseen ja toisinpäin.
- Kulman kaarevat puomit laukassa innareina, nostetaan kavaleteiksi kun sujuu.

## II Lausepankki

Sanoja hra Rosengårdin suuhun. Saa varioida.

- “Jaa-a, hmm, nii-in, olihan se - menihän se yli kyllä. Miten sanotaankaan: vapaalla tyyllillä?”
- “Ei mikään tyhmä hevonen! Se teki oikein, kun ei tuosta hypännyt. Huonosti olisi käynyt.”
- “Juu-u, se on älykäs, älykäs hevonen, ei tee mitään ylimääräistä kyllä. Etsii oikoteitä. Vaan ha! Sinäpä et saakaan päästää sitä oikaisemaan.”
- “Jos sen jalat olisivat roikkuneet vielä puoli senttiä alempana, se olisi pudottanut jopa maapuomin.”
- “Kumpi teistä päätti askelmäärän? Hevonen varmaan.”
- “Turhasta vauhdista kärsi koko ratsukko.”
- “Aivan tyylikäs suoritus.”
- “Virhepisteetön, muttei elegantti.”
- “Ahaa! Tämä oli tehokasta vaikuttamista. Oivallista.”
- “Olisi, tietenkin, ollut suotavaa, että olisit edes itse tiennyt mihin askelmäärään pyrit. Ilmankos hevonenkin oli kuussa kun ei kipparikaan tiennyt minne mennään ja millä vauhdilla.”
- “Kappas, eipä tarvitse katsella formula-ajoja. Täällähän ne tapahtuvat in real life.”
- “Että kyllä sulla pitää olla, kun nousevat hevosen selkään niin pitää olla tavoite tiedossa. Että mitä sä tahdot tänään treenata. Mutta sitten tyhmä ei saa olla; pitää olla sille hevoselle reilu. Että jos se ei liiku hyvin, jos se on tosi jäykkä, jos se ei vaan mitenkään suoriudu niistä tavoitteista silloin niin pitää laskea rimaa, että ei jää paha maku suuhun. Ei pidä tehdä veri suussa. Vaatia pitää joskus, että kehittyä, mutta pitää olla reilu.”
- “Melko holtitonta kurvailua, mutta hauskaa oli. Jos kuitenkin ensi kerralla saisit hevosen avuille, niin sekin olisi hyvä.”
- “Saiko joku tämän videolle? Tämä olisi hyvää oppimateriaalia.”
- “Öhöm. Keskittyminen auttaisi.”
- “Mitä mieltä itse olet? Niin, eihän se hyvin mennyt.”
- “Anna sille hevoselle nyt vähän aikaa tajuta tämä tehtävä. Katso, ei lapsikaan opi kun se tuntee itsensä koko ajan tyhmäksi, eikö niin, se pistää hanskat tiskiinkin eikä tahdo edes kokeilla. Ei kukaan tahdo olla tyhmä. Hellitä, anna sen miettiä. Paine pois.”

- “Vai on tämä este nyt kamala mörkö teille kaikille? Yllättävää. Tavallinen pystyeste...”
- “Onkohan meillä tässä tällainen, hmm, joukkohysteriatilanne nyt päällä?”
- “Kyllä nyt vielä naurattaa, mutta kohta aletaan oikeasti töihin.”
- “Yksi kaksi kol- oj ja ei se hyppää.”
- “Jaaaaa hyyyvää” *oikein kehuvaan äänensävyyn*
- “Aha! Loppuraveissa he rentoutuivat ja tulivat avuille. Miten sanotaan, parempi myöhään kuin ei milloinkaan?”
- “Olen vähän, niin, kukkahattusetä, mutta *turvallisuudesta* en tingi. Kurittomalla hevosella ei tulla estetehtäville. Perusratsastettavuuden pitää olla kunnossa ensin.”

### III Pulmapankki

Valmennuksesi oli vähällä mennä mönkään tai ehkä menikin totaalisen pieleen, koska...

- Onko joku tamma kiimassa?? T. Ori (ehkä entinen, ehkä nykyinen)
- No on. Minun ratsuni. Typerä tamma.
- Hevosta ei huu-vii-ta. Se on kankea ja hidas. Onko se sairas? Ei. Se vain pidätteli pissaa koko valmennuksen ajan.
- Sukka on rullaantunut ja saapas hiertää. Pahasti.
- Takareisikramppi!!
- Klassinen: venähtänyt edellisilta. Tulitko peräti samoilla silmillä?
- Et kuu(nne)llut tehtävää ja sinut käsketään ensimmäisenä liikkeelle. Tietysti.
- Katsomossa tapahtuu jotakin todella kummaa.
- Uuh, videoiko/valokuvaako joku tuntia? Paras näyttää hyvältä. Ja sinne meni keskittymiskyky...
- Ihastuksesi / himojesi kohde / tyttö/poikaystäväsi / pahin vihollisesi / räikeästi pukeutunut / kovaääninen hahmo ilmestyy näköpiiriin ja pasmasi sekoavat.
- Sni-i-iiff. Tämä on vain flunssa. Tämä on vaaiin flunssa. Nyyh.
- Jonkun tallissa ennen valmennuksen alkua laukaisema ajattelematon kommentti jää kolistelemaan mieleen. Mitä se sillä tarkoitti??
- Hupsista. Estejalustimet jäivätkin liian pitkiksi. Kehtaako pysähtyä säätämään?