

HARRASTERATSASTAJAN polku



HARRASTERATSASTAJAN POLKU OHJAA MONIPUOLISEEN HARRASTAMISEEN

- Hevostaidot ovat harrastuksen ydin. Niitä tulee harjoitella myös ratsastustuntien ulkopuolella.
- Perusratsastuksessa riittää hiottavaa. Täysin virheetöntä suoritusta ei ole, mutta hyvällä harjoittelulla pääsee lähemmäksi sitä.
- Liikunnalliset ja terveelliset elämäntavat sekä oheisliikunnan harrastaminen tukee hyvinvointia ja lajitaitojen oppimista.
- Kehittyminen on yksilöllistä. Tasolta toiselle siirtyminen voi viedä vuosia.
- Kilpaileminen on hauskaa, mutta vapaaehtoista. Hyväksi ratsastajaksi voi kehittyä myös kilpailematta.
- Kaikkien ei tarvitse päästä harrasteratsastajana huipulle eli A-merkkitasolle. Oma innostus ja tavoitteellisuus ratkaisevat.
- Kaikki osa-alueet eivät aina kehity tasaisesti. Esimerkiksi kaikki eivät voi hypätä eikä kaikilla talleilla pääse maastoilemaan.
- Nauti harrastuksesta. Oma mielialasi välittyy myös hevoselle.



	Perustaso	C-taso	B-taso	A-taso
Avainasiat	• Tutustuminen hevoseen eläimenä, hevosen arvostaminen. • Kiinnostus hevostaitoihin. • Turvallisten toimintatapojen omaksuminen. • Harrastajan oma innostus ja halu oppia uutta. • Avun pyytäminen tarvittaessa esimerkiksi tallihenkilökunnalta.	• Hevosen käyttäytymisen ja tarpeiden tunteminen. • Perushevostaidot sujuvat rutiniilla. • Harjoittelun ilo. • Osaa huolehtia oman toiminnan turvallisuudesta. • Uuden oppiminen ammattilaisten ohjauksessa.	• Hevosen käyttäytymisen ymmärtäminen. • Hevosen hyvinvoinnin merkityksen ymmärtäminen. • Harrastuksen ja hevostaitojen syventäminen. • Osaa ennaltaehkäistä vaaratilanteita. • Itseluottamuksen, sitkeyden ja positiivisuuden kehittäminen.	• Hevosen käyttäytymisen ennakointi. • Hevosen hyvinvoinnista huolehtiminen. • Jatkuva kehittyminen ja taitojen lisääminen. • Tiedon syventäminen ja jakaminen. • Huolehtii omasta ja muiden turvallisuudesta ja osaa opastaa muita turvallisiin toimintatapoihin. • Itsenäinen ratsastustaito. • Mallioppiminen.
Hevonen	• Ratsastuskoulun opetushevonen. • Koulutettu. • Rauhallinen. • Tottunut kokemattomiin ratsastajiin.	• Ratsastuskoulun opetushevonen. • Erilaisiin hevosiin tutustuminen.	• Eri tyyppisillä ratsastuskoulun opetushevosilla ratsastaminen.	• Erilaisilla hevosilla ratsastaminen. • Ratsastaminen ohjastusti kokemattommilla hevosilla.
Hevostaidot	• Hevosen käsittely hoitotilanteissa. • Hevosen ruumiinosien tunnistaminen. • Riimun laitto. • Hevosen sitominen. • Harjaaminen. • Kavioiden puhdistaminen. • Taluttaminen. • Satulointi ja suitsinta. • Suojien käyttö.	• Hevosen perushoito sujuu itsenäisesti. • Hevosen päivittäinen tarkastus. • Hevosen varusteiden huolto. • Hevosen perusvärit ja yleisimmät hevosrodut. • Loimittaminen. • Hevosen jalkojen pesu.	• Hevosen hoito sujuu itsenäisesti. • Hevosen päivärytmiin tutustuminen. • Hevosen ruokinnan perusteet. • Hevosen pesu. • Karsinan puhdistaminen. • Perustieto kengityksestä ja kavioiden hoidosta. • Terveen hevosen tuntomerkit.	• Hevostaitojen hyödyntäminen hevokohtaisesti. • Hevosen kuljetuskuntoon varustaminen. • Juoksuttamisen perusteet. • Irtohyppyys ohjattuna. • Ohjasajoon tutustuminen. • Yleisimmät sairaudet ja niiden hoito. • Haavanhoidon perusteet. • Ruokinnan toteutus. • Varusteiden sovittamisen perusteet
Perusratsastus	• Jalustimien säätäminen. • Ratsaille nousu. • Ratsailta laskautuminen. • Perusistunnan harjoittelu. • Apujen käyttö. • Keventäminen, kevennyksen vaihto. • Pysähtyminen. • Kääntäminen. • Askellajit (käynti, ravi, laukka). • Etäisyyksien säilyttäminen muihin ratsukoihin.	• Perusistunnan ja apujen käytön harjoittelu jatkuu. • Hevosen hallinta kaikissa askellajeissa. • Huomioi hevosten erot ratsastuksessaan. • Temponmuutokset. • Tasainen kuolaintuntuma. • Puolipidäte. • Asetuksen ja taivutuksen ymmärtäminen. • Ratsastus osastossa välimatkat säilyttäen.	• Perusistunnan kehittäminen. • Keskiaskellajit. • Sujuvat siirtymiset askellajista toiseen. • Osaa muokata ratsastustaan hevokohtaisesti. • Ratsastaminen tahdissa, tasapainossa ja tasaisella kuolaintuntumalla kaikissa askellajeissa. • Apujen käyttö hallitusti.	• Perusistunnan itsenäinen kehittäminen. • Apujen käytön hienosäätö. • Hevosen suoristaminen ja rentouttaminen. • Hevosen kokoamisen alkeet.
Kouluratsastus	• Ratsastusradan tiet: ympyrä, koko rata leikkaa, rata pituussuuntaan leikkaa, rata poikkisuuntaan leikkaa.	• Ratsastusradan tiet: voltti, täyskaarto, kolmikaarinen kiemuraura. • Askeleen pidennys. • Peruutus.	• Hallitsee ratsastusradan tiet. • Keskiaskellajit. • Vastalaukka. • Pohkeenväistö. • Etuosakäännös.	• Avotäivutus. • Vastalaukka. • Laukanvaihto käynnin kautta. • Takaosakäännös.
Esteratsastus	• Kevyt istunta. • Puomien ja kavalettien ylitys.	• Esteistunta/kevyt istunta. • Estekorkeus 50-60 cm. • Esteelle lähestyminen. • Hyppyihin mukautuminen. • Lyhyen radan hyppääminen. • Pitkä myötäminen	• Estekorkeus 60-80 cm. • Tempon säilyttäminen. • Myötäminen. • Esteradan tiet. • Sarjaesteet. • Suhteutetut linjat.	• Estekorkeus 80-90 cm. • Erikoisesteet. • Etäisyyksiarviointi. • Askeleen lyhentäminen/pidentäminen. • Temponmuutokset. • Uusinnan ratsastaminen.
Maastoratsastus	• Rauhalliset maastolenkit rauhallisilla hevosilla. • Muiden liikkujien huomiointi.	• Eri askellajit maastossa. • Ylä- ja alamäessä ratsastaminen. • Hevonen pysyy hallinnassa erilaisissa tilanteissa.	• Ojan ja pienen tukin ylitys. • Hevonen pysyy hallinnassa myös tiellä ratsastettaessa. • Jokaisenoikeuksien huomioiminen hevosen kanssa liikuttaessa	• Temponmuutokset. • Maastoesteet.
Kilpailut, merkkisuoritukset	• Hevostaitomerkit 1-3. • Perusmerkki. • Kilpailuharjoitukset ja leikkimieliset kilpailutapahtumat.	• Hevostaitomerkit 4–8. • C-merkki. • Kilpailusääntöihin ja -käytäntöihin tutustuminen. • Itsensä haastaminen. • Seuratason kilpailut.	• Hevostaitomerkit 9–12. • B-merkki. • Maastoratsastusmerkki. • Omien taitojen testaaminen. • Seura- ja mahdollisesti aluetason kilpailut.	• Hevostaitomerkit 13–19 kiinnostuksen mukaan. • A-merkki • Taitomerkki. • Lajimerkit. • Seura- ja aluetason kilpailut.
Ratsastuksen etiketti	• Tallisääntöjen noudattaminen ja tallin toimintatapoihin tutustuminen. • Käytännöllinen tallipukeutuminen. • Ratsastuskentän liikennesääntöjen opettelu.	• Hyvät tallitavat hallussa. • Aloittelijoiden avustaminen. • Ratsastuskentän liikennesäännöt hallinnassa.	• Aloittelijoiden opastaminen.	• Esimerkinä oleminen ja hyvän hengen luominen.
Oma hevonen/ vuokrahevonen?	• Ei ajankohtaista.	• Jos haaveena on oma hevonen, osaamisen ja harrastuskertojen lisääminen lähemmäs oman hevosen vaatimaa taitoa ja ajankäyttöä. • Tutustuminen hevosenpitämiseen liittyviin velvoitteisiin ja kustannuksiin.	• Halutessa sekä ajankäytön ja varojen salliessa oman hevosen hankkiminen yhteistyössä ratsastuksenopettajan kanssa. • Alakäisillä huoltajan tuki hevosen hankkimiseen. • Ymmärrys hevosen pitoon liittyvistä asioista. • Hevosen ylläpito täysihoitotalilla, ammattilaisten ohjauksen piirissä. • Valmius kysyä sekä ottaa vastaan neuvoja ammattilaiselta hevoseen liittyvissä kysymyksissä.	• Taidolliset valmiudet hevosen ylläpitoon olemassa, mutta harrasteratsastajana kehittyminen onnistuu edelleen ilman omaa hevosta. • Ratsastustaitojen ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi riittävästi ohjattua ratsastusta. • Valmius kysyä tarvittaessa ammattilaiselta apua hevosen pitämiseen liittyvissä kysymyksissä.
Seuratoiminta ja talliyhteisö	• Tutustuminen tallihenkilökuntaan ja omaan ratsastusryhmään. • Liittyminen ratsastusseuraan. • Tutustuminen oman seuran toimintaan. • Seuratoimintaan osallistuminen ei edellytä ratsastustaitoja.	• Osallistuminen oman seuran toimintaan. • Avustavat vapaaehtoistehtävät seuran/tallin ratsastuskilpailuissa ja -tapahtumissa.	• Osallistuminen oman seuran toiminnan järjestämiseen. • Tutustuminen seuran toimihenkilötehtäviin. • Vastuutehtävät seurassa/tallissa.	• Tallin ja seuran hyvän ilmapiirin tukeminen omalla toiminnalla. • Seuran toimihenkilö- ja hallitustehtävät. • Aluetoimintaan tutustuminen.
Vinkkejä muuhun hevos-harrastukseen	• Muiden ratsastustuntien seuraaminen • Hevoskerhot • Hevoskirjallisuuteen ja -lehtiin tutustuminen • Ratsastuskilpailuiden seuraaminen • Ratsastusleirit • Hevosluennot ja -kurssit • Valmennuksien seuraaminen • Tehotunnit, pienryhmät • Muihin ratsastuksen lajeihin tutustuminen • Valmennuksiin osallistuminen • Hevoskasvatukseen ja –näyttelyihin tutustuminen • Hevosmatkailu oma ratsastustaso huomioiden • Oheisliikunnan harrastaminen lajitaitojen oppimisen tehostamiseksi			
Opi ja kehity – lue lisää	• Materiaalit SRL:n nettisivulla: https://www.ratsastus.fi/materiaalit/: mm. Ratsastajan opas kilpailumaailmaan ja Ratsastuksen terveysprofiili • Kavioura-oppimisympäristön kurssit ja materiaalit • Hevostaito-opas • Ratsastuksen käsikirja			