

# **ABC-LK tase koolisõidus**

**Soovitusi**

**õnnestunud võistluseks**



**Eva-Maria Vint-Warmington**  
**FEI 4\* Koolisõidu & Noorte Hobuste kohtunik**

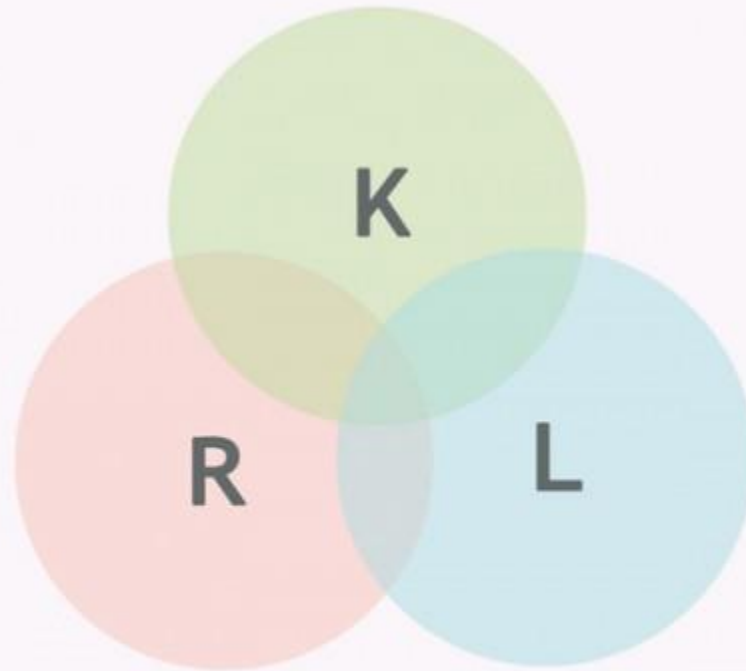
# ÕNNESTUNUD SKEEMI VALEM

- 1. Hobuse kvaliteet
- 2. Töö vastavus treeningpüramiidile
- 3. Harjutuste tehniline teostus
- 4. Jõukohase taseme valik
- 5. Ratsaniku istak & juhtimisvahendid
- 6. Harmoonia
- 7. Täpsus
- 8. Võistluskeskkond ja võistlusnärv
- 9. Esteetiline aspekt
- 10. Koostöö õige treeneriga



# TREENINGPÜRAMIID

## ST-ABC-A-L



R = RÜTM    L = LÖDVESTATUS    K = KONTAKT

- **Hobuse kvaliteet +**
- **treenituse tase +**
- **ratsaniku oskused =**

Hobusele iseloomulik liikumismall, mis mõjutab skeemi kui tervikut  
("way of going")

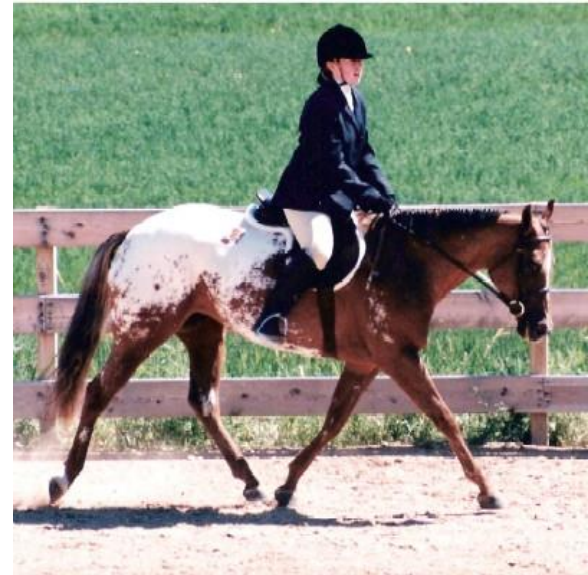
# Näiteks...

- Hea rütm (S/T/G)
- Puudulik rütm (S/T/G)
- Hea tempo (õõtsuv selg)
- Aeglane
- Kiirustav
- Ülesmäge
- Esiotsal
- Lõdvestatud hobune
- Pinges hobune
- Meeldiv kontakt
- Ebastabiilne kontakt
- Üle ratsme
- Vertikaali taga
- Ratsme taga

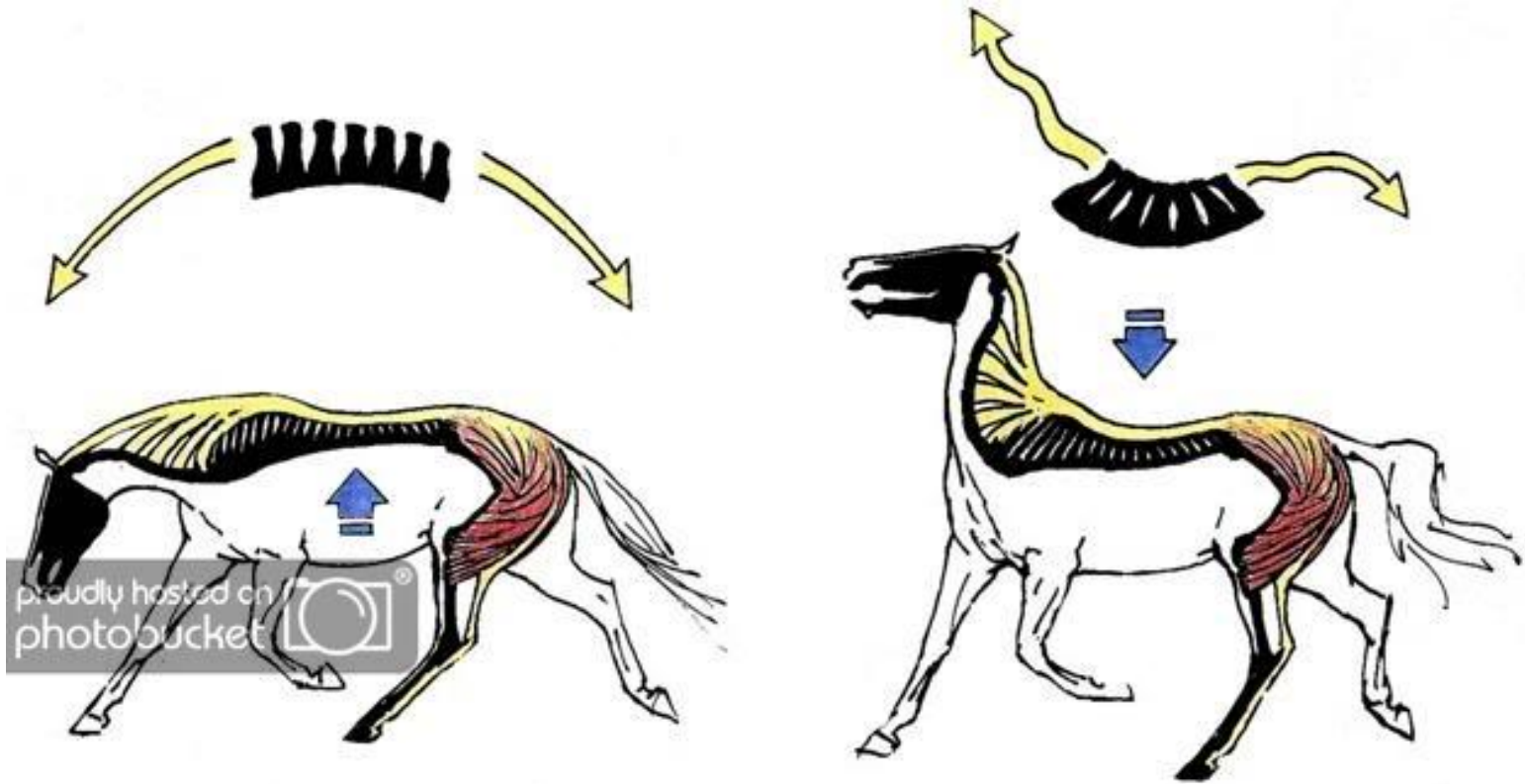
# Ülesmäge



# Allamäge



# Kontakt: Miks peab hobne olema ratsmes?





# Vertikaali taga vs. Ratsme taga



# HARMOONIA

## Milles HARMOONIA väljendub?

- Hobune kui *“happy athlete”*
- Ratsaniku ja hobuse partnerlus
- Ratsaniku mõistmine ja austus hobuse vastu



# TÄPSUS

- Peatus - Ratsaniku säär peaks olema TÄHES
- Harjutused alusta ja lõpeta nõutud tähes
- Diagonaal kulgeb TÄHEST TÄHENI
- Diagonaal olgu SIRGJON (vaata tähte, milleni pead jõudma)!
- Voldid peavad olema TÄHE KESKMES
- Üleminekud näita täpselt TÄHES
- Ratsmekontakti ette andmine - näita üle keskliini

# VÕISTLUSKESKKOND

Harjuta hobust asjadega, mis võivad  
võistlustel ette tulla!

- Halb ilm
- Märg pinnas – loigud jne
- Kollid nurkades
- Hirmutavad objektid – vihmavarjud, õhupallid jne
- Hobune kardab üksi jääda

# VÕISTLUSNÄRV

- Võistlusnärv kui võistlemise loomulik osa
- Mis sind närviliseks teeb?
- Kuidas närvid su skeemi mõjutavad?
- Õpi end füüsiliselt lõdvestama
- Visualiseeri positiivset tulemust
- Hinga ja lõdvesta alalõug!



# ESTEETILINE ASPEKT

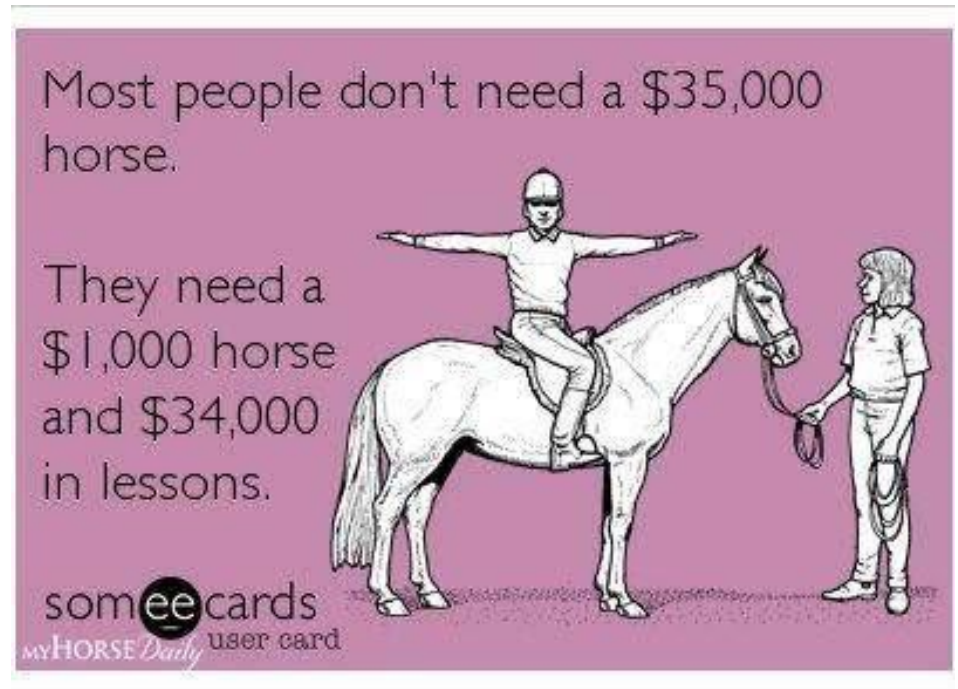
- **Hobuse ja ratsaniku proportsionaalsus**
- **Puhas ja hoolitsetud hobune**
  - PUHASTA ja vajadusel pese või klippa
  - HARJUTA patside tegemist
  - Ninakarvu pole vaja lõigata
- **Korras ja puhastatud varustus**
  - Hädavajalik ohutuseks
  - EELISTA valget või tagasihoidlikku tooni valtrappi
  - Valjaste PEHMENDUSED hobusega ühte tooni
- **Ratsaniku sobiv riietus**
  - RIIETU puhtalt, mugavalt ja sobival
  - KINNITA kaelaside
  - JUUKSED korda



# KOOSTÖÖ ÕIGE TREENERIGA

Vali treener vastavalt oma:

- **Tasemele**
- **Eesmärkidele**
- **Iseloomuomadustele**
- **Võimalustele**



- NB! Iga treener pole ratsastaja ja iga ratsastaja pole treener.

# VÕISTLUSEKS VALMISTUDES:

- Ole kursis KOOLISÕIDUMÄÄRUSTIKUGA
- Kontrolli ERL kodulehelt, et skeemis poleks muudatusi
- TUNNE SKEEMI – kus harjutused algavad ja lõppevad.
- Tea, mis harjutustel on KOEFITSIENDID
- Tee võistluseks vaja minevatest asjadest NIMEKIRI
- Varu PIISAVALT AEGA hobuse valmis panekuks ja soojenduseks
- Alati peaks kaasas olema kogunud ABILINE!



# ENNE STARTI:

- Ära lase end soojendusel konkurentidest heidutada
- Kasuta aeg ENNE KELLA oma kasuks
- ÄRA näita oma hobuse nõrku külgi aia umber sõites
- Pärast kella on sisenemiseks 45 sek. Sellest hiljem sisenedes -2 p.
- SISSESÕIT on sinu visiitkaart!

# SKEEMI AJAL:

- Sõida HOBUST, mitte skeemi
- NURGAD on sinu sõbrad
- Püüa jätta vead ÜHE HARJUTUSE PIIRIDESSE!
- Kui teed vea sõidurajal, siis ÄRA KAOTA PEAD
- Kui vaja, siis TEE PARANDUSI sõidu ajal
- Sõida TULEMUSELE, mitte kohale
- Ära vaata maha!
- Ära unusta HINGATA!
- Ole alati valmis ootamatusteks!

# PÄRAST VÕISTLUST:

- KONTROLLI oma hinnete lehe arvutusi enne võistluspaigast lahkumist
- Kui midagi on hinnete lehel selgusetu – KÜSI KOHTUNIKULT!
- Vaata KOOS TREENERIGA kindlasti läbi hinded alla 6
- Tee PLAAN järgmiseks võistluseks