

A close-up photograph of a horse's head, focusing on its eye and the top of its mane. The horse has a dark brown coat and a black eye. The mane is dark and appears to be blowing in the wind. The background is a soft, out-of-focus light brown. The text is overlaid on the right side of the image.

Koolisõidu kergemad klassid.

Soovitused
kohtunikult treeneritele.

02 mai 2024 Webinar

Kohtunikud ST ja ABC: mida nad tegelikult tahavad

- Skeemide kriteeriumid (või nende puudumine) vastavalt koolisõidu määrustikule.
- Kuidas tekivad erisused kui on kaks kohtunikku. Matemaatiline hinde tähtsus.
- Täpsus – hobuse kvaliteet.
- Hinne 6 ja 6 võivad madalamates klassides tähendada väga erinevaid tähendusi või vigu.
- Kas 1 kohtunik või rohkem?
- Ratsmes või mitte? Pigem keskenduda õigele ratsme pikkusele (ja selle muutumisele). Ratsmed ei tohiks päris lontima minna. Mis on pehme ja mis on hea kontakt?



**Treening-
skaala**

Rütm

Lõdvestatus

Kontakt

Impulss

Otsesus

Koondus

Treening-
skaala
kergemates
klassides

Rütm / regulaarsus

Lõdvestatus /
vabadus ja rahulikkus

Kontakt / suulise
aktsepteerimine

Skeemi
sõitmise
skaala
kergemates
klassides

Täpsus

Rahulikkus

Sujuvus

Täpsus

- ▶ Täpsuse aluseks on hea skeemi tundmine ehk skeem võiks ja peaks olema nii „une pealt“ selge, et võistlusel oleks raja sõitmine peaaegu automaatne.
- ▶ Ratsanik võiks vaadata tähti ja rada, mille ta sõidab.
- ▶ Hobune õpib skeemi selgeks väga kiiresti (2-3 korruga), proovige seda pigem ära kasutada.
- ▶ Liikumatus sadulas ei tähenda kunagi kramplikkust. Märkuannete **märkamatu** kasutamist eeldatakse alles palju raskemates klassides.
- ▶ Hingamise hetked skeemis, tasuks õppida harjutamise käigus. Skeemides on nurgad selleks, et hingata ja valmistuda.
- ▶ Liigutused (jalgade liigutused, sääre asukoht, käte – randmete asukoht, ülakeha asend traavis, sammus ja galopis) väga teretulnud.
- ▶ Loe skeemi ka selle pilguga, et milline tähtede vahe jääb millise hinde alla. Kergemates skeemides tihti sellised harjutused, kus nagu midagi ei toimugi (lihtsalt töötraav 2 tähe vahet jne).

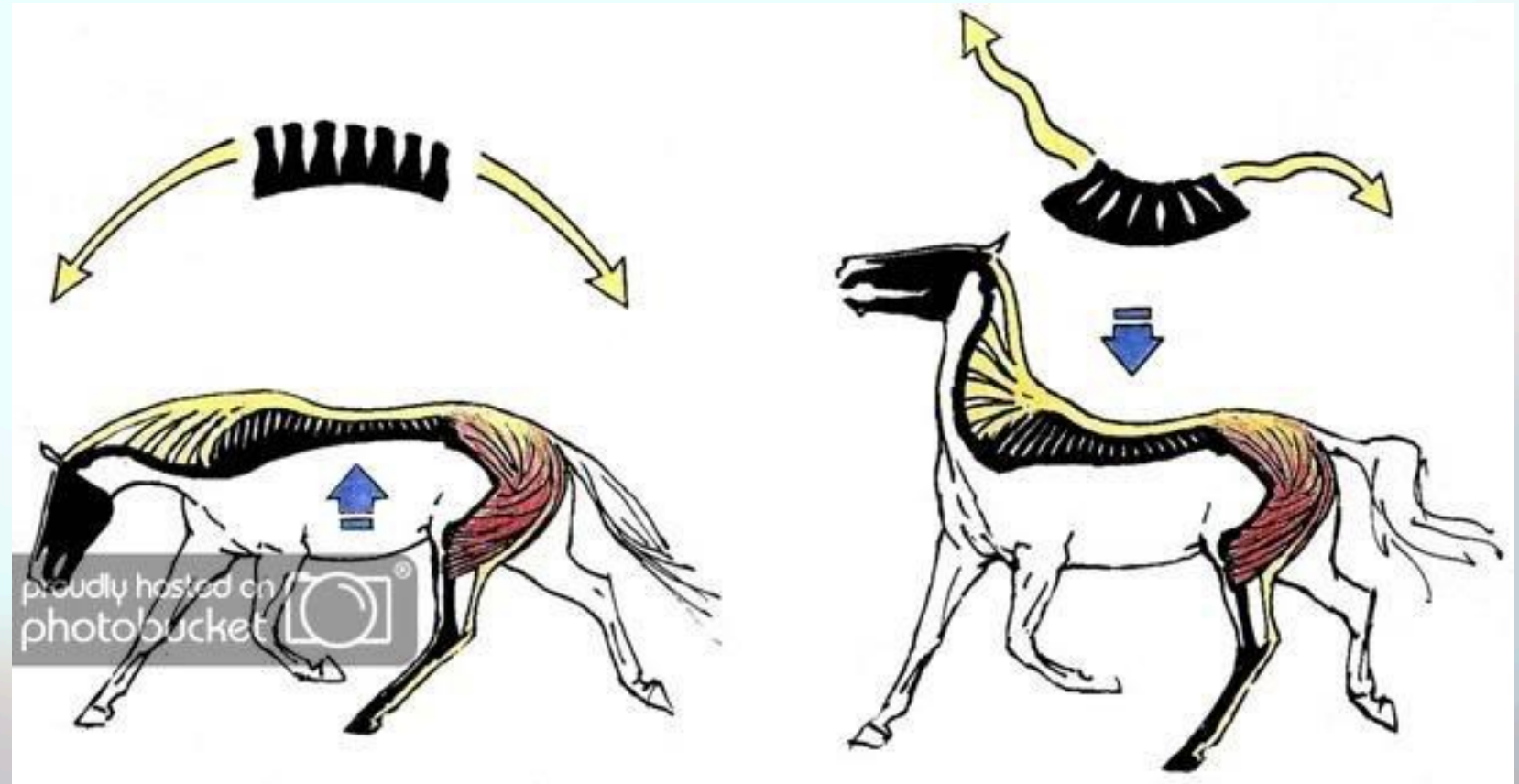
Rahulikkus

- ▶ Siin loeb nii hobune kui ka ratsanik. Mõlemad peaksid olema rahulikud.
- ▶ Rahulik ei tohiks muutuda laisaks! Rahulik ei tähenda ka aeglane. Kiiruse harjutamine – kas hobune läheb pingesse, kui tempo läheb kiireks (nii sammus, traavis kui ka galopis)?
- ▶ Kuidas harjutada hobuse „rahustamist“? Aeglus või kiirus? Pööramine ja keeramine.
- ▶ Hobune peegeldab ratsanikku. Mida rohkem pingesse läheb hobune (kardab, „passib“, hirnub jne), seda rohkem peaks ratsanik rahulikuks jääma. Treeningus vaja kindlasti harjutada ja arutleda sellel teemal enne võistlust.
- ▶ Tempo võib ka muutuda skeemi ajal: nurkades, serpentiini aasadel jne. Nutikas ratsanik julgeb ka tagasi võtta ning edasi sõita.
- ▶ Üleminekud pigem pikema ettevalmistusega (hoiata hobust, et hakkab tulema üleminek).

Sujuvus / ühtlus

- **Hea koolisõit paistab välja lihtne ja sujuv.**
- Elav tempo versus rahulik tempo. Liikumiste kiirus peaks olema selline, et hobusel on lihtne sooritada vastava skeemi harjutused-pöörded-üleminekud.
- Siin loeb väga ratsme pikkus. Julgesti lühendada ja anda pikemaks ratsmeid skeemi ajal. Kui ratsanik kergendab traavis siis on ratse lühem (ülakeha rohkem ees). Üleminekul sammule tulebki ratset natuke pikemaks anda kuna ülakeha vajub rohkem sadulasse.
- Millal kergendada? Erinevad sadulad. Erinevad vanused, ratsaniku pikkus.
- Kergendamisel „jala vahetamine“. Kui oluline see on?
- Tõsted galopile. Kui ratsanik on traavis (enne tõstet) kergendanud siis tasuks sadulasse istuda. Väga tähtis sellisel juhul ratsme pikkus ja ülakeha tasakaal.
- Üleminekud sammule. Millal istuda sadulasse? Kergendamise kaudu hobuse ettevalmistamine / tagasi võtmine.

Miks peab olema hobune ratsmes?



Vertikaali taga vs ratsme taga



Võistluskeskkond

- Harjutada hobust asjadega, mis võivad võistlustel ette tulla!
- Halb ilm
- Märk pinnas – loigud jne
- *Kollid* nurkades
- Hirmutavad objektid – vihmavarjud, õhupallid jne
- Hobuse hirm üksi jääda

Võistlusnärv, loomulik osa võistlemisest

- Mis muudab närviliseks/kartlikuks?
- Kuidas hirm skeemi mõjutab?
- Oskus end füüsiliselt lõdvestada, erinevad tehnikad
- Visualiseerida positiivset tulemust
- Hingamine!!! Alalõua lõdvestamine!

Võistluseks valmistumine!!!

- Võistleja (treeneri) kohus on olla kursis **KOOLISÕIDUMÄÄRUSTIKUGA** **Varustus**, **võistleja õigused/kohustused**, **eetikareeglid** jne.
- Kontrollige ERL kodulehelt, et skeemis poleks MUUDATUSI
- Kas skeem on 20x40 või 20x60 aias?
- **TUNNE SKEEMI** – kus harjutused algavad ja lõppevad.
- Millistel harjutustel on **KOEFITSIENDID** ehk kus on “kallid” PUNKTID
- Võistlustel ja transpordil vajaminevatest asjadest **NIMEKIRI**
- **PIISAV AEG** hobuse valmis panekuks ja soojenduseks
- Alati peaks kaasas olema kogunud **ABILINE!**

Enne starti:

- ▶ Ei tohiks lasta end soojendusel konkurentidest heidutada
- ▶ Peaks kasutama aega ENNE KELLA oma kasuks
- ▶ Ratsanik ei tohiks näidata oma hobuse nörku külgi aia ümber sõites
- ▶ Pärast kella on sisenemiseks 45 sek. **Sellest hiljem sisenedes -2 p.**
- ▶ SISSESÕIT on ratsaniku visiitkaart!

Skeemi sõitmisel:

- Sõitma peaks HOBUST, mitte skeemi
- NURGAD on ratsaniku sõbrad
- Vead ÜHE HARJUTUSE PIIRIDESSE! Kas ratsanik teab, kuidas lahendada vigade olukorrad skeemi ajal?
- Sõitma peaks TULEMUSELE ja TUNDELE, mitte kohale
- Ära vaata maha!
- Ära unusta HINGATA!
- Ole alati valmis ootamatusteks!

Peale sooritust:

- ▶ KONTROLLIGE oma hinnetelehe arvutusi enne võistluspaigast lahkumist
- ▶ Kui midagi on hinnetelehel selgusetu – TULEB MINNA JA KÜSIDA KOHTUNIKULT! Nad ei hammusta :)
- ▶ KOOS TREENERIGA peaks arutama läbi hinded alla 6-e
- ▶ Tee PLAAN järgmiseks võistluseks

Hinded:
mida need
tegelikult
tähendavad

10	suurepärase	<i>Excellent</i>
9	väga hea	<i>Very good</i>
8	hea	<i>Good</i>
<hr/>		
7	küllaltki hea	<i>Fairly good</i>
6	rahuldav	<i>Satisfactory</i>
5	piisav	<i>Sufficient</i>
<hr/>		
4	ebapiisav	<i>Insufficient</i>
3	küllaltki halb	<i>Fairly bad</i>
2	halb	<i>Bad</i>
1	väga halb	<i>Very bad</i>
0	mitte sooritatud	<i>Not Executed</i>



Erinevad harjutused: nõudmised ja ootused

Siin mõned näited erinevate tasemete
harjutustest koos selgitustega

ÜLDISED juhised

- Sissesõit on ALATI ratsaniku visiitkaart. Sisene reipalt ja julgelt. Ratsanik peaks tulema ESINEMA, mitte põgenema.
- Harjutus koosneb paljudest detailidest. **Millised on tähtsamad detailid ja millised mitte?**
- Kas on alati vaja teha nii nagu skeemis kirjas (2-4 sammu peatusele, raami venimine - pikendus jne) ? Kui hobune ja ratsanik oskavad tulla kvaliteetselt ka vähemate sammudega, siis on see väga hea.
- Hea oleks kui hobune oleks terve skeemi kenasti sääre ees, et paistaks "lihtne". Väga torkab silma ja mõjutab, kui ratsanik peab "ajama" hobust.
- Harjutada koolisõidu aias rajal ja nurkades sõitmist. Maneezhides raske. Kasutada maalatte, et harjutada nurkade sõitmist. Liialt tihti näeb kuidas ratsanik ei ole harjunud "aias" sõitmist, eriti suve alguses.
- Hobuse paine ja/või kukla asetus.

Sissesõit keskmises sammus või töötraavis

Peatus, tervitus

Jätkata töötraavis (lubatud läbi 2-4 sammu)

- Sissesõit algab A-s! Jälgi keskliini ja painde ja/või asetuse õigsust. Pigem sujuvam ja „suurem pööre“: kui liiga järsk pööre siis kohe torkab silma.
- Väga tähtis harjutada keskliini: sirgelt peatusesse, sirgelt peatuselt traavile. Hobune sääрте vahele, et ei peaks ainult ratsmega korrigeerima.
- ST ja ABC klassides on peatuse puhul **tähtsam** sujuvad üleminekud ja ühtlane „kuju“ kui et hobuse jalad on oleksid nelinurkselt.
- Üleminekud, peatus, otsesus jne: harjutus koosneb paljudest detailidest. **Millised on tähtsamad detailid ja millised mitte?**
- Kas on alati vaja teha 2-4 sammu? Kui hobune ja ratsanik oskavad tulla kvaliteetselt ka vähemate sammudega, siis on see väga hea.
- Tervitus. Vaadake / valige endale meeldivaid ilusaid tervitusi: Catherine Dufour. **Tervitusega annate kohtunikule infot**, et millise „tundega“ alustate esitust. HARJUTAGE peegli ees või video abil. Esmamulje on oluline.



Sõiduga vasakule või paremale Jätkata rajal töötraavis Töötraav rajal

- ▶ Traavi aktiivsus. Ei tasu väga kiireks ajada, siis pöördel läheb raskeks.
- ▶ Jälgi painde/asetuse õigsust!
- ▶ Pööre peaks toimuma ümber sisemise sääre.
- ▶ Ära jää paindesse või asetusse „kinni“. Hobuse kael ja pea otseks ka peale pööret.
- ▶ Tihti eraldi hindena. Mida teha, et saada parem hinne?



Ring vasakule või paremale 20 m töötraavis Jätkata rajal töötraavis

- Silmadega, pead keerates ringi sõitmine. Ratsanik peaks vaatama tähti kuhu suundub: siis tuleb ring ümmargune.
- Painde/asetuse õigsus.
- Pehme välimine ratse.
- Sisemine säär toetab.
- Ühtlane traav ka peale ringi rajal.



Üleminek keskmisele sammule

- ▶ Hinde alla läheb ka traavi kvaliteet enne üleminekut sammule.
- ▶ Kergendamine. Millal istub ratsanik sadulasse? Kas istub?
- ▶ Ratsme pikkus võiks ja peaks muutuma vastavalt ülakeha asendile.
- ▶ Kindlasti ei tohiks hobune pidurdada: tagasivõttev üleminek tuleb sõita „edasi“.

Carl Hester:

Every downward transition should be ridden forward.



Keskmine samm

- Keskmine samm määrustiku järgi:
*Mõõduka pikenemisega puhas, korrapärane ja **sundimatu** samm. Hobune püsib „ratsmes” ning astub energiliselt kuid rahulikult, ühtlaste ja kindlate sammudega, tagajalad puudutavad maad esijalgade jälgedest eespool. Ratsanik säilitab kerge, pehme ja ühtlase sideme hobuse suuga, võimaldades pea ja kaela loomulikku liikumist.*
- Poolpika kaelaga samm.
- Sammus on oluline marssimine, hobune peab marssima edasi.
- Istakuga sõitmine – hea või halb?
- Sammu tuleks „lubada“ kõndida.
- Mida teha kui hobune tahab pingesse jääda?
- Sammu sõitmist tuleb kodus palju harjutada – kasutage puhkepause treeningus.



Keskmine samm venitatud raamiga (A ja L klass)

- Tekitab palju küsimusi, kuna keskmine samm on defineeritud ratsmes sammuna.
- Mida paremini kõnnib, seda parem hinne.
- Meenutab väga pikendatud sammu.
- Tähtis on venimise näitamine. Kui hobune sirutab kenasti, saab parema hinde.

Vaba samm

- ▶ Vaba samm määrustiku järgi:
*Lõdvestatud allüür, kus hobusele antakse täielik vabadus kaela ja pea ette ja alla välja sirutamiseks. Sammude pikkus ning maa-haaramise aste (tagumised kabjad peavad esimeste kapjade jälgedest selgelt üle astuma) on otsustavateks teguriteks vaba sammu kvaliteedi määramisel. Hindamisel lähtutakse samadest üldprintsipidest nagu pikendatud sammu puhul - välja arvatud kontakt, mis vaba sammu puhul **puudub**.*
- ▶ Demonstratiivselt pikk ja TÜHI ratse.
- ▶ Alusta selgelt tähes. Kui on pöördega koos, siis keera ja anna ratset. Avav käsi, ära jää tõmbama ratset. Pigem vii küljele.
- ▶ Istakuga sõitmine – hea või halb?
- ▶ Sammu tuleks „lubada“ kõndida. Julgelt lahtise jala kasutus, et vältida pressimist.
- ▶ Tähtis on vabaduse ja venimise näitamine. Kui hobune sirutab kenasti, saab parema hinde.
- ▶ Mida teha kui hobune tahab pingesse jääda?
- ▶ Sammu sõitmist tuleb kodus palju harjutada – kasutage puhkepause treeningus. Pikk ratse- lühem ratse – uuesti pikk ratse.



Keskmine samm peale vaba või venitatud raamiga sammu Sammus ratsme võtmine

- ▶ Tihti eraldi hindena.
- ▶ Tasub väga kodus harjutada.
- ▶ Kus asud areenil? Mida näevad kohtunikud?
- ▶ Tihti järgneb traavile üleminek või tõste galopile ja need võivad saada kannatada.
- ▶ Ratsme korjamine võib näha olla. Mitte karta lühendada selgelt ja arusaadavalt (mitte kõhelda).




Üleminek keskmisest sammust töötraavile

- ▶ Väga loeb, kas hobune on sääre ees.
- ▶ Kergemates skeemides ei pea „tõusma“ traavile. Pigem on teretulnud rahulik ja isegi „aeglane“ üleminek.
- ▶ Kui hobune laisk või aeglane – lahtine ja kerge jalg. Mitte hakata suruma.
- ▶ Kui hobune erk ja energiline, siis pigem lubav ratse ja väga ettevaatlik jala kasutus.

Serpentiin traavis 3 aasa või 4 aasa

- Loe juhendit, et kui pikk ja suur on areen! Arvuta aasade suurused ja kasuta tähti, et paigutada täpselt.
- Väga abiks joonised.
- Keera hobust silmadega, otsusta ära et millised punktid areenil on need, kuhu hobune peab jõudma.
- Kaarte sügavus vastavalt hobuse võimetele.
- Painde/asetuse õigsus. Ei tohi välja vaadata kaartel.
- Kindlasti peaks hobust juhtima nii ratsme kui ka säärttega / jalgadega. Tihti ainult ratse, jalad ununevad ära.
- Algas ja lõpp selgeks, erista kohtunike ees et ei lähe nurka.
- Kergendamisel „jala vahetamine“. Kui oluline see on? Hea oleks, kui toimub, aga ei ole kõige olulisem osa hindest.
- Harjutus koosneb paljudest detailidest. **Millised on tähtsamad detailid ja millised mitte?**



**Töötraav rajal, enne E üleminek sammule
5-7 sammu keskmises sammus
Jätkata rajal töötraavis**

- ▶ Täpsus oluline / sammude arv. Sammude lugemine sadulas olles, tavaliselt inimene ei ole pärsi täpne.
- ▶ Tsentreeri harjutus – sõltub sammu suurusest ja aktiivsusest.
- ▶ Sammu kvaliteet oluline. Ei tohi olla seotud ja pinges.
- ▶ Ratsme pikkus vastavalt ülakeha asendile.



Diagonaal töötraavis Töötraav

- ▶ Sõida silmadega. Jälgi, et millisesse tähte lähed.
- ▶ Otsesus diagonaalil torkab väga silma.
- ▶ Kergendamise vahetamine.
- ▶ Kui hobuse liikumine läheb **natuke** „suuremaks“, see pigem teretulnud.




Üleminek galopile Töögalopp

- Millises kohas on skeemis galopile tõste?
- Tsentreeri tõste. Kui hobuse tasakaal galopis ei ole kõige parem, siis tee tõste pigem teises nurgas.
- Nurkade läbimine ST-s, ABC-s, A-s ja L-is.
- Kui ratsanik kergendab traavis enne tõstet? Millal istuda sadulasse.
- Kergemates klassides pigem julgem ja selgem märguanne tõstel.
- Ära karda ratset tõstel. Kui ratse ära visatakse, siis hobune ei taha tõusta
- Istaku rahulikkus tõstetel. Ära viskle sadulas, see on väga silmatorkav ja segab hobust.
- Ratsme lühendamise peale tõstet. Tee julgesti, et oleks lihtsam kontroll.



Ring 20 m töögalopis

- Silmadega ringi sõitmine. Ratsanik peaks väga vaatama tähti kuhu suundub: siis tuleb ring ümmargune.
- Painde/asetuse õigsus.
- Pehme välimine ratse.
- Sisemine säär toetab.
- Julge välimine jalg ratsutab. Ära kardada „nähtavat“ jalga.
- Ühtlane ja sirge galopp ka peale ringi rajal.



Üleminek galopilt töötraavile

Töötraav

- Väga sõltub, et millises kohas. Kui on ringi lõpus, siis lihtsam. Kui on rajal, siis natuke keerulisem.
- Loe hoolikalt skeemi, et oleksid täpne.
- Hobune tihti „pakub“ traavile. Ära kiirusta märguannetega, muidu jääb liialt vara traavile.
- Tagasitulev üleminek ei tohi liialt pidurdada, peab säilima nn edasi liikumine.
- Kodus harjutamine skeemi kohas, siis hobune pigem hakkab pakkuma ja seetõttu võistlustel natuke lihtsam nõ lubada traavile.
- Millal hakata traavis kergendama? Ülakeha kontroll ja asend olulised.



SAMM VENITATUD RAAMIGA (PIKENDATUD, VABA, VENITATUD RAAMIGA KESKMINE)

- Hobune peab sirutama kaela ETTE ja ALLA, samas tõstes SELJA
- Nina peab sirutama ETTE, mitte “rulli”.
- Hobuse nina peaks minema õlgadest alla poole. Sadulas olles peaks olema tunne, et läheb liigagi alla: alles siis on kõrvalt hästi näha.
- VABAS SAMMUS – otsene kontakt puudub, aga kael siiski kontrolli all
- RÜTM, MAA HAARAMINE, ENERGIA ja LÕDVESTATUD SELG on kõik väga olulised faktorid
- SUJUVAD üleminekud
- Näita selget vahet RAAMIS ja SAMMUDE PIKKUSES



KESKMINE / VENITATUD SAMMUDEGA TRAAV / GALOPP

- Säilita RÜTM
- Sammud PIKEMAKS, mitte KIIREMAKS!
- Ära lase hobust "JOOKSMA"
- Mõtle ÜLESMÄGE!
- Näita RAAMI PIKENEMIST
- MÕLEMAD üleminekud on tähtsad!
- OTSESUS (eriti galopis, tag. ots või õlg ei tohiks sisse vajuda)
- Kui hobune läheb galopile, püüa näidata nii palju keskmise traavi samme kui võimalik



ÜLEMINEKUD ALLÜÜRIDE SEES

- Näita SELGET vahet (tööallüür-sammude venitamine // koondallüür-pikendus)
- Eriti tähtis vabakavades - ära kihuta läbi nurkade
- Säilita OTSESUS
- Eriti olulised on nn. ALLAPOOLE üleminekud, eriti galopis – hobune peaks võtma raskuse tag. otsale.

ÜLEMINEKUD ALLÜÜRIDE VAHEL

- Mõtle järgmise allüüri alustamisest, mitte eelmise lõpetamisest
- Ettevalmistus
- Stabiilne ja ühtlane kontakt
- Käsi ei tohi blokeerida tagajalgu

SIRUTUS PIKA RATSMEGA

- Kael venib ETTE ja ALLA
- Nina EES, mitte “rullis”
- Hobune TÕSTAB selga
- Säilita RÜTM ja TASAKAAL
- Ringi või poolringi SUURUS või KUJU

RATSMEKONTAKTI ETTE ANDMINE

- Säilita RAAM ja ENESEKANDMINE
- Näita SELGELT kontakti ära andmist - vii käsi ette ja veidi üles, koos SELGE KONTAKTI ÄRA ANDMISEGA (breaking the contact), nii et kohtunikud näeksid seda erinevatest positsioonidest
- Säilita RÜTM ja TASAKAAL ja ringi / poolringi SUURUS või KUJU



SÄÄRE EEST ASTUMINE

- Harjutuse eesmärk on hobuse lõdvestamiseks ja painduvamaks tegemiseks
- HOBUNE OTSEKS enne küljele liikumist
- Säilita PARALLEELSUS pika külje suhtes
- VÄLIMINE RATSE reguleerib liikumisnurka + hoiab välimist õlga kontrolli all

JALAVAHETUSED LÄBI SAMMU

- Üleminekud SELGED ja SUJUVAD
- Eriline tähelepanu ALLAPOOLE üleminekule
- OTSESUS
- Õige sammude arv (3-5)
- Säilita sammude PUHTUS
- Seotud kujundid ÕIGE suuruse ja kujuga

JÕUKOHASE TASEME VALIK

TASE	Ratsaniku oskustase	Allüürid ja harjutused	Kontakt
ST, ABC	Püsib tasakaalus kergendatud traavis, tublimad ka täisistakus. Kerged ja sujuvad juhtimisvahendid	Tööallüürid. 20 m ringid, aasad, serpentiinid	Aktsepteerib ratsmekontakti, üleminekutel säilitab kontakti. Pööretes kerge asetusega sissepoole
A	Võimeline läbima skeemi täisistakus. Kerged ja sujuvad juhtimisvahendid	Tööallüürid + sammude venitamine. 10/15 m ringid, serpentiinid	Pehme, tundlik ja enam-vähem stabiilne ratsmekontakt, üleminekud ratsmes hobusega. Pööretes kergelt sissepoole painutatud
LK	Stabiilne ning iseseisev täisistak. Suhteliselt märkamatud juhtimisvahendid, poolpeatuste kasutamine.	Tööallüürid + keskmised allüürid + koondallüürid Sääre eest asumine, kontragalopp, sammu kaudu jalavahetused. Kaela ette-alla venitamine, kontakti ette andmine 3-4 sammuks	Tundlik ja elastne kontakt, hobune stabiilselt ratsmes. Pööretes kergelt sissepoole painutatud.



MILLAL JÕUAD KÕRGEMALE TASEMELE?

- ▶ Võistlema peaksid vähemalt tase madalamal sellest, mida kodus treenid!
- ▶ Kui saavutad võistlustasemel pidevalt tulemusi ~67-69%, siis tuleks mõelda järgmisele tasemele minekut!

Tänu!

