

HARRASTERATSASTAJAN POLKU



	Perustaso	C-taso	B-taso	A-taso
Avainasiat	<ul style="list-style-type: none"> Tutustuminen hevoseen eläimenä, hevosen arvostaminen. Kiinnostus hevostaitoihin. Turvallisten toimintatapojen omaksuminen. Harrastajan oma innostus ja halu oppia uutta. Avun pyytäminen tarvittaessa esimerkiksi tallihenkilökunnalta. Perusliikuntaidot hallinnassa. 	<ul style="list-style-type: none"> Hevosen käyttäytymisen tunteminen. Hevosen tarpeiden huomiointi. Perushevosaidot sujuvat rutiinilla. Harjoittelun ilo. Osaa huolehtia oman toiminnan turvallisuudesta. Uuden oppiminen ammattilaisten ohjauksessa. 	<ul style="list-style-type: none"> Hevosen käyttäytymisen ymmärtäminen. Hevosen hyvinvoinnin merkityksen ymmärtäminen. Harrastuksen ja hevostaitojen syventäminen. Osaa ennaltaehkäistä vaaratilanteita. Itseluottamuksen, sitkeyden ja positiivisuuden kehittäminen. 	<ul style="list-style-type: none"> Hevosen käyttäytymisen ennakointi. Hevosen hyvinvoinnista huolehtiminen. Jatkuva kehittyminen ja taitojen lisääminen. Tiedon syventäminen ja jakaminen. Huolehtii oman toiminnan lisäksi myös muiden turvallisuudesta, ja osaa opastaa muitakin turvallisiin toimintatapoihin. Itsenäinen ratsastustaito. Mallioppiminen.
Hevonen	<ul style="list-style-type: none"> Ratsastuskoulun opetushevonen. Koulutettu. Rauhallinen. Tottunut kokemattomiin ratsastajiin. 	<ul style="list-style-type: none"> Ratsastuskoulun opetushevonen. Erilaisiin hevosiin tutustuminen. 	<ul style="list-style-type: none"> Eri tyyppisillä ratsastuskoulun opetushevosilla ratsastaminen. 	<ul style="list-style-type: none"> Erilaisilla hevosilla ratsastaminen. Ratsastaminen ohjastusti kokemattomammilla hevosilla.
Hevostaidot	<ul style="list-style-type: none"> Hevosen käsittely hoitotilanteissa. Hevosen ruumiinosien tunnistaminen. Riimin laitto. Hevosen sitominen. Harjaaminen. Kavioiden puhdistaminen. Taluttaminen. Satulointi. Suitsinta. Suojien käyttö. 	<ul style="list-style-type: none"> Hevosen perushoito sujuu itsenäisesti. Hevosen päivittäinen tarkastus. Hevosen varusteiden huolto. Hevosen perusvärit ja yleisimmät hevosrodut. Loimittaminen. Hevosen jalkojen pesu. 	<ul style="list-style-type: none"> Hevosen hoito sujuu itsenäisesti. Hevosen päivärytmiin tutustuminen. Hevosen ruokinnan perusteet. Hevosen pesu. Karsinan puhdistaminen. Perustieto kengityksestä ja kavioiden hoidosta. Terveen hevosen tuntomerkit. 	<ul style="list-style-type: none"> Hevostaitojen hyödyntäminen hevoskohtaisesti. Hevosen kuljetuskuntoon varustaminen. Juoksuttamisen perusteet. Irtohyppyys ohjattuna. Ohjasajon tutustuminen. Yleisimmät taudit ja niiden oireet. Hauteiden laittaminen. Ruokinnan toteutus.
Perusratsastus	<ul style="list-style-type: none"> Jalustimien säättäminen. Ratsaille nousu. Ratsailta laskeutuminen. Perusistunnan harjoittelu. Apujen käyttö. Keventäminen, kevennyksen vaihto. Pysähtyminen. Kääntäminen. Askellajit (käynti, ravi, laukka). Etäisyysien säilyttäminen muihin ratsukoihin. 	<ul style="list-style-type: none"> Perusistunta hallinnassa. Hevosen hallinta kaikissa askellajeissa. Huomioi hevosten erot ratsastuksessaan. Temponmuutokset. Tasainen kuulaintuntuma. Apujen käytön hallinta. Puolipidäte. Asetuksen ja taivutuksen ymmärtäminen. Ratsastus osastossa välimatkat säilyttäen. 	<ul style="list-style-type: none"> Perusistunnan kehittäminen. Keskiaskellajit. Sujuvat siirtymiset askellajista toiseen. Osaa muokata ratsastustaan hevoskohtaisesti. Ratsastaminen tahdissa, tasapainossa ja tasaisella kuulaintuntumalla kaikissa askellajeissa. Apujen käyttö hallitusti. 	<ul style="list-style-type: none"> Perusistunnan itsenäinen kehittäminen. Apujen käytön hienosäätö. Hevosen sokeistaminen ja rentouttaminen. Hevosen kokiastaminen alkeet.
Kouluratsastus	<ul style="list-style-type: none"> Ratsastusradan tiet: ympyrä, koko rata leikkaa, rata pituussuuntaan leikkaa, rata poikkisuuntaan leikkaa. 	<ul style="list-style-type: none"> Ratsastusradan tiet: voltti, täyskaarto, kolmikaarinen kiemuraura. Askeleen pidennys. Peruutus. 	<ul style="list-style-type: none"> Hallitsee ratsastusradan tiet. Keskiaskellajit. Vastalaukka. Pohkeenväistö. Etuosakäännös. 	<ul style="list-style-type: none"> Avotaito. Vastalaukka. Laukanvaihto käynnin kautta. Takaosakäännös. Kankisuitsien käyttö.
Esteratsastus	<ul style="list-style-type: none"> Kevyt istunta. Puomien ja kavalettien ylitys. 	<ul style="list-style-type: none"> Esteistunta/kevyt istunta. Estekorkeus 50-60 cm. Esteelle lähestyminen. Hyppyihin mukautuminen. Lyhyen radan hyppääminen. 	<ul style="list-style-type: none"> Estekorkeus 60-80 cm. Tempon säilyttäminen. Myötäminen. Esteradan tiet. Sarjaesteet. Suhteutetut linjat. 	<ul style="list-style-type: none"> Estekorkeus 80-90 cm. Erikoisesteet. Etäisyysarviointi. Askeleen lyhentäminen/pidentäminen. Temponmuutokset. Uusinnan ratsastaminen.
Maastoratsastus	<ul style="list-style-type: none"> Rauhalliset maastolenkit rauhallisilla hevosilla. Muiden liikkujien huomiointi. 	<ul style="list-style-type: none"> Eri askellajit maastossa. Ylä- ja alamässä ratsastaminen. Hevonen pysyy hallinnassa erilaisissa tilanteissa. 	<ul style="list-style-type: none"> Ojan ja pienen tukin ylitys. Hevonen pysyy hallinnassa myös tiellä ratsastettaessa. 	<ul style="list-style-type: none"> Temponmuutokset. Maastoesteet.
Kilpailut, merkkituotokset	<ul style="list-style-type: none"> Perushoitomerkki. Perusmerkki. Kilpailuharjoitukset ja leikkimieliset kilpailutapahtumat. 	<ul style="list-style-type: none"> Hoito I. C-merkki. Jos intoa, kilpailemisen aloittaminen. Kilpailusääntöihin ja -käytäntöihin tutustuminen. Itsensä haastaminen. Seuratason kilpailut. 	<ul style="list-style-type: none"> Kaikki hevostaitomerkit. B-merkki. Maastoratsastusmerkki. Omien taitojen testaaminen. Halutessa säännöllinen kilpaileminen. Seura- ja mahdollisesti aluetason kilpailut. 	<ul style="list-style-type: none"> A-merkki. Tyylimerkki. Lajimerkit. Halutessa aktiivinen kilpaileminen. Seura- ja aluetason kilpailut.
Ratsastuksen etiketti	<ul style="list-style-type: none"> Tallisääntöjen noudattaminen ja tallin toimintatapoihin tutustuminen. Käytännöllinen tallipukeutuminen. Ratsastuskentän liikennesääntöjen opettelu. 	<ul style="list-style-type: none"> Hyvät tallitavat hallussa. Aloittelijoiden avustaminen. Ratsastuskentän liikennesääntöt hallinnassa. 	<ul style="list-style-type: none"> Aloittelijoiden opastaminen. 	<ul style="list-style-type: none"> Esimerkinä oleminen ja hyvän hengen luominen.
Oma hevonen/ vuokrahevonen?	<ul style="list-style-type: none"> Ei ajankohtaista. 	<ul style="list-style-type: none"> Jos haaveena on oma hevonen, osaamisen ja harrastuskertojen lisääminen lähemmäs oman hevosen vaatimaa taitoa ja ajankäyttöä. Tutustuminen hevosenpitämiseen liittyviin velvoitteisiin ja kustannuksiin. 	<ul style="list-style-type: none"> Halutessa sekä ajankäytön ja varojen salliessa oman hevosen hankkiminen yhteistyössä ratsastusopettajan kanssa. Alaikäisillä huoltajan tuki hevosen hankkimiseen. Ymmärrys hevosen pitoon liittyvistä asioista. Hevosen ylläpito täysihoitotilalla, ammattilaisten ohjauksen piirissä. Valmius kysyä sekä ottaa vastaan neuvoja ammattilaiselta hevoseen liittyvissä kysymyksissä. 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> Tutustuminen tallihenkilökuntaan ja omaan ratsastusryhmään. Liittyminen ratsastusseuraan. Tutustuminen oman seuran toimintaan. Seuratoimintaan osallistuminen ei edellytä ratsastustaitoja. 	<ul style="list-style-type: none"> Osallistuminen oman seuran toimintaan. Pienet vapaaehtoiset tehtävät ratsastuskilpailuissa ja -tapahtumissa. 	<ul style="list-style-type: none"> Osallistuminen oman seuran toiminnan järjestämiseen. Tutustuminen seuran toimihenkilötehtäviin. Vastuutehtävät seurassa/tallissa. 	<ul style="list-style-type: none"> Vastuunottoa tallin ilmapiiiristä. Seuran toimihenkilö- ja hallitustehtävät. Aluetoiminta.
Vinkkejä muuhun hevosharrastukseen	<ul style="list-style-type: none"> Muiden ratsastustuntien seuraaminen • Hevoskerhot • Hevoskirjallisuuteen ja -lehtiin tutustuminen • Ratsastuskilpailuiden seuraaminen • Hevoskerhot • Ratsastusleirit • Hevosluennot ja -kurssit • Valmennuksien seuraaminen Tehtotunnit, pienryhmät • Muihin ratsastuksen lajeihin tutustuminen • Valmennuksiin osallistuminen • Hevoskasvatukseen ja -näyttelyihin tutustuminen • Hevosmatkat oma ratsastustaso huomioiden 			
Suosittelavia kirjoja ja nettisivuja	<ul style="list-style-type: none"> Ratsastuksen käsikirja • Suomen Ratsastajainliitto ry:n nettisivut: www.ratsastus.fi • Ratsastajan opas kilpailumaailmaan: www.ratsastus.fi/kilpailusaannot • Ratsastuksen terveysprofiili: www.ratsastus.fi/terveysprofiili Hevostaito-opas • Kyra Kyrklund – Ratsastuksen taito • Tuire Kaimio: Hevosen kanssa • Sukutietokanta kuvagallerioineen: www.sukuposti.net 			
Urheilullinen elämäntapa	<ul style="list-style-type: none"> Alku- ja loppuverryttely osana ratsastustuntia, oma verryttelyohjelma. 7-18-vuotiaiden liikuntasuositus: Monipuolista liikuntaa vähintään 1-2 tuntia päivässä. 18-64-vuotiaiden liikuntasuositus: Useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2,5 tuntia reipasta tai 1,25 tuntia rasittavaa liikuntaa. Vähintään kahdesti viikossa lihaskunnan kohentamista ja liikehallinnan kehittämistä. Muut urheilulajit, kuten uinti, pyöräily ja kävely, edistävät myös ratsastusta. Pelkkä ratsastus ei riitä kunnon ylläpitämiseksi ja kohottamiseksi. Säännöllinen ja riittävästi pitkä yöni: lapsilla 9-10 tuntia ja aikuisilla noin 7-9 tuntia. Terveellinen ruokavalio: monipuolisesti kasviksia, marjoja ja hedelmiä, täysjyväviljaa, kasviöljyjä/kasviöljypohjaisia levitteitä, kalaa 2-3 kertaa viikossa. Vältä sokeria, suolaa, alkoholiuomia ja ruuassa olevia piilorasvoja. 			

- Harrasteratsastajan polku ohjaa monipuoliseen harrastamiseen.
- Hevostaidot ovat harrastuksen ydin. Niitä kannattaa harjoitella myös ratsastustuntien ulkopuolella.
- Ratsastustaidot kehittyvät parhaiten, kun ratsastaa vähintään kerran viikossa.
- Perusratsastuksessa riittää hiottavaa. Täysin virheetöntä suoritusta ei ole, mutta hyvällä harjoittelulla pääsee lähemmäksi sitä.
- 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 kaikilta talleilta pääse maastoilemaan.
- Nauti harrastuksesta. Oma mielialasi välittyy myös hevoselle.



Suomen Ratsastajainliitto ry