

## LUHTAJOEN RATSASTAJIEN VALMENNUS-, KOULUTUS- JA KILPAILULINJA:

Seuralla ei ole omia valmentajia. Seura toimii yhteistyössä Luhtajoen ratsutilan kanssa, jonka ratsastuksenopettajat valmentavat seuran jäseniä. Valmennustoiminta kuuluu Luhtajoen Ratsutilan toimintoihin ja he haluavat järjestää kaikki valmennukset Luhtajoen Ratsutilalla. Seura tarjoaa näitä valmennuksia jäsenilleen. Voimme järjestää valmennuksia muualla.

Luhtajoen Ratsutilalla työskentelee neljä ratsastuksen opettajaa tai ohjaajaa:

Tea Blom, Ratsastuksenopettaja  
Sanna Stenback, Ratsastuksenopettaja  
Tessa Nieminen,  
Fanny Reisto,  
Erityisratsastusryhmä, Mari Lieskoski SPHT-ohjaaja, 2021

Sijaiset:

Vilma Leppikangas  
Jaana Suni-Lidberg  
Laura Majjala

### Valmentajina valmennuksissa on vuonna 2022 käynyt:

-

### Seuran koulutetut ohjaajat:

Jenni Suhonen, SRL Hevoskerho-ohjaajan peruskurssi,  
Mari Lieskoski, Yhteisöpedagogi, Hevoskerho-ohjaajan peruskurssi, SPHT-ohjaaja, Neuropsykiatrinen valmentaja, Sosionomi, Lähihoitaja  
Katja Liukkonen, Yhteisöpedagogi, Metsämörriohjaaja, SPHT-Ohjaaja, Neuropsykiatrinen valmentaja  
Saana Aho, Hevoskerho-ohjaajan peruskurssi  
Pauliina Rahkonen, Hevoskerho-ohjaajan peruskurssi  
Riina Helsto, Hevoskerho-ohjaajan peruskurssi  
Riikka Lintunen, Hevoskerho-ohjaajan peruskurssi  
Nelly Kivilä, Hevoskerho-ohjaajan peruskurssi

### TASORYHMÄT/RATSASTUSTUNNIT:

Seura esittää, että Luhtajoen ratsutila noudattaisi yleistä SRL:n laatimaa harrasteratsastajan polkua, jossa on hyvin kuvattu millä tasolla ratsastajan tulee olla, ennen kuin voi siirtyä seuraavaan ryhmään. Harjoittelussa otetaan aina huomioon ratsukon yksilöllinen kehittyminen. Suurin osa harrastajista ratsastaa 1 viikotunnin. Luhtajoen Ratsutilalla ratsastetaan ryhmissä, joissa on enintään 6 ratsukkoa, lisäksi valittavana on myös pienryhmätunteja, joissa on enintään 3 ratsukkoa. Pienten lasten ponitunneilla opitaan hoitamaan ja varustamaan ponia ja hallitsemaan ratsastuksen alkeita kaikissa askellajeissa.

# LUHTAJOEN RATSUTILAN TÄMÄN HETKEN TOIMINTA:

ALKEISKURSSI, HeC, HeB, HeA, Esteryhmät väliltä 40-100 CM, ERITYISRYHMÄ, PIENRYHMÄT, (pienryhmät samoja, mutta ratsukkoja 2-3)

Estetunnilla voi ratsastaa vain, jos käy jo vakiotunnilla.

## HARRASTERATSASTAJAN POLKU

### PERUSTASO

#### RATSASTAJA

- Tutustuminen hevoseen eläimenä, hevosen arvostaminen.
- Kiinnostus hevostaitoihin.
- Turvallisten toimintatapojen omaksuminen.
- Harrastajan oma innostus ja halu oppia uutta.
- Avun pyytäminen tarvittaessa esimerkiksi tallihenkilökunnalta.
- Perusliikuntaidot hallinnassa.

#### HEVONEN

- Ratsastuskoulun opetushevonen.
- Koulutettu.
- Rauhallinen.
- Tottunut kokemattomiin ratsastajiin.

#### HEVOSTAIDOT

- Hevosen käsittely hoitotilanteissa.
- Hevosen ruumiinosien tunnistaminen.
- Riimun laitto.
- Hevosen sitominen.
- Harjaaminen.
- Kavioiden puhdistaminen.
- Taluttaminen.
- Satulointi.
- Suitsinta.
- Suojien käyttö.

#### RATSASTAMINEN

- Jalustimien säätäminen.
- Ratsaille nousu.

- Ratsailta laskeutuminen.
- Perusistunnan harjoittelu.
- Apujen käyttö.
- Keventäminen, kevennyksen vaihto.
- Pysähtyminen.
- Kääntäminen.
- Askellajit (käynti, ravi, laukka).
- Etäisyyksien säilyttäminen muihin ratsukoihin.

### **KOULURATSASTUS**

- Ratsastusradan tiet: ympyrä, koko rata leikkaa, rata pituussuuntaan leikkaa, rata poikkisuuntaan leikkaa.

### **ESTERATSASTUS**

- Kevyt istunta.
- Puomien ja kavalettien ylitys.

### **MAASTORATSASTUS**

- Rauhalliset maastolenkit rauhallisilla hevosilla.
- Muiden liikkujien huomiointi.

### **KILPAILU JA MERKKISUORITUKSET**

- Perushoitomerkki.
- Perusmerkki.
- Kilpailuharjoitukset ja leikkimieliset kilpailutapahtumat.

### **RATSASTUKSEN ETIKETTI**

- Tallisääntöjen noudattaminen ja tallin toimintatapoihin tutustuminen.
- Käytännöllinen tallipukeutuminen.
- Ratsastuskentän liikennesääntöjen opettelu.

### **OMA HEVONEN/VUOKRA HEVONEN**

- Ei ajankohtaista.

### **SEURATOIMINTA JA TALLIYHTEISÖ**

- Tutustuminen tallihenkilökuntaan ja omaan ratsastusryhmään.
- Liittyminen ratsastusseuraan.
- Tutustuminen oman seuran toimintaan. Seuratoimintaan osallistuminen ei edellytä ratsastustaitoja.

## **C-TASO**

### **RATSASTAJA**

- Hevosen käyttäytymisen tunteminen.
- Hevosen tarpeiden huomiointi.
- Perushevostaidot sujuvat rutiinilla.
- Harjoittelun ilo.
- Osaa huolehtia oman toiminnan turvallisuudesta.
- Uuden oppiminen ammattilaisten ohjauksessa.

### **HEVONEN**

- Ratsastuskoulun opetushevonen.
- Erilaisiin hevosiin tutustuminen.

### **HEVOSTAIDOT**

- Hevosen perushoito sujuu itsenäisesti.
- Hevosen päivittäinen tarkastus.
- Hevosen varusteiden huolto.
- Hevosen perusvärit ja yleisimmät hevosrodut.
- Loimittaminen.
- Hevosen jalkojen pesu.

### **RATSASTAMINEN**

- Perusistunta hallinnassa.
- Hevosen hallinta kaikissa askellajeissa.
- Huomioi hevosten erot ratsastuksessaan.
- Temponmuutokset.
- Tasainen kuolaintuntuma.
- Apujen käytön hallinta.
- Puolipidäte.
- Asetuksen ja taivutuksen ymmärtäminen.
- Ratsastus osastossa välimatkat säilyttäen.

### **KOULURATSASTUS**

- Ratsastusradan tiet: voltti, täyskaarto, kolmikaarinen kiemuraura.
- Askeleen pidennys.
- Peruutus.

### **ESTERATSASTUS**

- Esteistunta/kevyt istunta.
- Estekorkeus 50-60 cm.
- Esteelle lähestyminen.

- Hyppyihin mukautuminen.
- Lyhyen radan hyppääminen.

### **MAASTORATSASTUS**

- Eri askellajit maastossa.
- Ylä- ja alamäessä ratsastaminen.
- Hevonen pysyy hallinnassa erilaisissa tilanteissa.

### **KILPAILU JA MERKKISUORITUKSET**

- Hoito I.
- C-merkki.
- Jos intoa, kilpailemisen aloittaminen.
- Kilpailusääntöihin ja -käytäntöihin tutustuminen.
- Itsensä haastaminen.
- Seuratason kilpailut.

### **RATSASTUKSEN ETIKETTI**

- Hyvät tallitavat hallussa.
- Aloittelijoiden avustaminen.
- Ratsastuskentän liikennesäännöt hallinnassa.

### **OMA HEVONEN/VUOKRA HEVONEN**

- Jos haaveena on oma hevonen, osaamisen ja harrastuskertojen lisääminen lähemmäs omanhevosen vaatimaa taitoa ja ajankäyttöä.
- Tutustuminen hevosenpitämiseen liittyviin velvoitteisiin ja kustannuksiin.

### **SEURATOIMINTA JA TALLIYHTEISÖ**

- Osallistuminen oman seuran toimintaan.
- Pienet vapaaehtoistehtävät ratsastuskilpailuissa ja -tapahtumissa.

## **B-TASO**

### **RATSASTAJA**

- Hevosen käyttäytymisen ymmärtäminen.
- Hevosen hyvinvoinnin merkityksen ymmärtäminen.
- Harrastuksen ja hevostaitojen syventäminen.
- Osaa ennaltaehkäistä vaaratilanteita.
- Itseluottamuksen, sitkeyden ja positiivisuuden kehittäminen.

### **HEVONEN**

- Eri tyyppisillä ratsastuskoulun opetushevosilla ratsastaminen.
- Erilaisilla hevosilla ratsastaminen.

### **HEVOSTAIDOT**

- Hevosen hoito sujuu itsenäisesti.
- Hevosen päivärytmiin tutustuminen.
- Hevosen ruokinnan perusteet.
- Hevosen pesu.
- Karsinan puhdistaminen.
- Perustieto kengityksestä ja kavioiden hoidosta.
- Terveen hevosen tuntomerkit.

### **RATSASTAMINEN**

- Perusistunnan kehittäminen.
- Keskiaskellajit.
- Sujuvat siirtymiset askellajista toiseen.
- Osa muokata ratsastustaan hevokohtaisesti.
- Ratsastaminen tahdissa, tasapainossa ja tasaisella kuolaintuntumalla kaikissa askellajeissa.
- Apujen käyttö hallitusti.

### **KOULURATSASTUS**

- Hallitsee ratsastusradan tiet.
- Keskiaskellajit.
- Vastalaukka.
- Pohkeenväistö.
- Etuosakäännös.

### **ESTERATSASTUS**

- Estekorkeus 60-80 cm.
- Tempon säilyttäminen.
- Myötääminen.
- Esteradan tiet.
- Sarjaesteet.
- Suhteutetut linjat.

### **MAASTORATSASTUS**

- Ojan ja pienen tukin ylitys.
- Hevonen pysyy hallinnassa myös tiellä ratsastettaessa.

### **KILPAILU JA MERKKISUORITUKSET**

- Kaikki hevostaitomerkit.
- B-merkki.
- Maastoratsastusmerkki.
- Omien taitojen testaaminen.
- Halutessa säännöllinen kilpaileminen.
- Seura- ja mahdollisesti aluetason kilpailut.

### **RATSASTUKSEN ETIKETTI**

- Aloittelijoiden opastaminen.

### **OMA HEVONEN/VUOKRA HEVONEN**

- Halutessa sekä ajankäytön ja varojen salliessa oman hevosen hankkiminen yhteistyössä ratsastuksenopettajan kanssa.
- Alaikäisillä huoltajan tuki hevosen hankkimiseen.
- Ymmärrys hevosen pitoon liittyvistä asioista.
- Hevosen ylläpito täysihoitotallilla, ammattilaisten ohjauksen piirissä.
- Valmius kysyä sekä ottaa vastaan neuvoja ammattilaiselta hevoseen liittyvissä kysymyksissä.

### **SEURATOIMINTA JA TALLIYHTEISÖ**

- Osallistuminen oman seuran toiminnan järjestämiseen.
- Tutustuminen seuran toimihenkilötehtäviin.
- Vastuutehtävät seurassa/tallissa.

## **A-TASO**

### **RATSASTAJA**

- 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 turvallisiintoimintatapoihin.
- Itsenäinen ratsastustaito.
- Mallioppiminen.

### **HEVONEN**

- Ratsastaminen ohjatusti kokemattomammilla hevosilla.

### **HEVOSTAIDOT**

- Hevostaitojen hyödyntäminen hevoskohtaisesti.
- Hevosen kuljetuskuntoon varustaminen.
- Juoksuttamisen perusteet.
- Irtohypytyt ohjattuna.
- Ohjasajoon tutustuminen.
- Yleisimmät taudit ja niiden oireet.
- Hauteiden laittaminen.
- Ruokinnan toteutus.

### **RATSASTAMINEN**

- Perusistunnan itsenäinen kehittäminen.

- Apujen käytön hienosäätö.
- Hevosen suoristaminen ja rentouttaminen.
- Hevosen kokoamisen alkeet.

### **KOULURATSASTUS**

- Avotaivutus.
- Vastalaukka.
- Laukanvaihto käynnin kautta.
- Takaosakäännös.
- Kankisuitsien käyttö.

### **ESTERATSASTUS**

- Estekorkeus 80-90 cm.
- Erikoisesteet.
- Etäisyysarviointi.
- Askeleen lyhentäminen/pidentäminen.
- Temponmuutokset.
- Uusinnan ratsastaminen.

### **MAASTORATSASTUS**

- Temponmuutokset.
- Maastoesteet.

### **KILPAILU JA MERKKISUORITUKSET**

- A-merkki.
- Tyyli-merkki.
- Lajimerkit.
- Halutessa aktiivinen kilpaileminen.
- Seura- ja aluetason kilpailut.

### **RATSASTUKSEN ETIKETTI**

- Esimerkkinä oleminen ja hyvän hengen luominen.

### **OMA HEVONEN/VUOKRA HEVONEN**

- 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**

- Vastuunottoa tallin ilmapiiristä.
- Seuran toimihenkilö- ja hallitustehtävät.
- Aluetoiminta.



## KOULUTUS SUUNNITELMA 2023

LuhRan tavoitteena on laadukas työ ja siksi LuhRa tukee ja kouluttaa jäseniään, valmentajiaan ja toimijoitaan. Koulutustarve katsotaan aina tilannekohtaisesti. Lisäksi seura perehdyttää toimijat sekä tehtävään, että seuran toimintaan.

### JOHTOKUNNAN KOULUTUS:

Perehdytys toimintaan.

Puheenjohtaja /varapuheenjohtaja perehdyttävät tehtäviin.

Tehtävästä poistuva henkilö perehdyttää tehtävään tulevan henkilön.

Puheenjohtaja/johtokunnan tapaamisia ja koulutuksia

EA1-koulutus 1-2 henkilöä, 16-tuntia

EA 2- koulutus 1-2 hlöä

### NUORISOTOIMINTA:

Heppakerhokoulutus, koulutetaan uusia heppakerho-ohjaaja, jatkokoulutetaan nykyisiä ohjaajia

### KILPAILUTOIMINTA:

Sääntökoulutukset jäsenistölle

Oma toimihenkilökoulutus jäsenistölle

Jäsenistölle tarjotaan mahdollisuutta osallistua tuomari, ratamestari koulutuksiin

### VALMENTAJAT:

Vammaisohjaajakoulutus, jos tähän saadaan jostain rahoitus.

### JÄSENISTÖ:

Tarjotaan jäsenistölle mahdollisuus osallistua SRL:n ja ESRA:n koulutuksiin.

Jos jäsen haluaa osallistua koulutuksiin, on mahdollista hakea tukea seuralta. Jokainen tukipyyntö käsitellään erikseen

## LUHTAJOEN RATSASTAJIEN KILPAILULINJA

Luhtajoen Ratsastajat järjestävät kilpailuja Upseeriratsastajat Ry:n kanssa. Nämä kilpailut tehdään yhteistyössä.

Seura on linjannut niin, että aloittavilla kisaajilla olisi helpompaa osallistua kisoihin, niin alimmat luokat ovat harjoituskisoja ja ylemmät 1-tason kilpailuja. Seura osallistuu mahdollisuuksien mukaan esimerkiksi aluemestaruuksiin ja aluejoukkuemestaruuksiin tms. Näihin mukaan valitaan kilpailutulosten perusteella ja kilpailu kokemuksen perusteella (kilpaillut myös ulkopuolisissa). Lisäksi voimassa pitää olla vähintään alue-lupa. Ratsukko voi itse hakea mukaan joukkueeseen tai edustamaan seuraa. Seuralla ei ole tällä hetkellä jäseniä, jotka kävisivät aluevalmennuksissa. Aluevalmennettavilta odotetaan, että vanhemmat tukevat tiukasti lastensa harrastusta.

Kilpailevat seuralaiset voivat hakea seuralta kilpailutukea, jonka määrä päätetään vuosittain johtokunnan kokouksessa. Vuonna 2023, kilpailutuki on määritelty niin, että jos sijoittuu kilpailuluvan tasolla ja on käynyt kilpailusääntökoulutuksen, niin voi hakea kilpailuluvasta rahat takaisin seuralta. Tämä tulee tehdä maaliskuun loppuun mennessä.

Luhtajoen Ratsutilalla on kisatiimi, jonka toimintaan seuralaiset voivat osallistua. Seura tukee tämän tiimin toimintaa, mutta ei pyöritä sitä.