

JRS Syksyn 2026 ohjelma

Syyskausi on 20.7.-23.12.2026. Kausituntien lisäksi järjestämme kursseja ja kilpailuja.

Kilpailukutsut julkaistaan Kipassa n. 1 kk ennen tapahtumia.

Ilmoittautumiset kursseille ja ratsastuskoulun hevosilla kilpaileville ensin toimiston sähköpostiin jrs.toimisto@kolumbus.fi. Kurssi-ilmoittautumiset laitettava viimeistään saman viikon torstaina.

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

HEINÄKUU/ELOKUU

Mian maasto

JRS hallituksen jäsen Mia Kutramoinen vetää pitkän maastoreissun Järvenpään ympäristössä.

Su 2.8.2026

Klo 8 – 11

Hinta 80 €

Anita Arposen istuntakurssikokonaisuus 2 päivää su 16.8. ja su 1.11.

Istuntavalmentaja Anita Arposen ratsastuskouluoppilaiden suosittu istuntakurssi syyskaudelle 2026.

Kaksi istuntavalmennusta, luento 2h, sekä matkaa tukevat harjoitteet istunnalle sekä keholle takaavat parannusta omaan istuntaan ja ratsastukseen. Alussa alkukartoitus, jonka avulla matkasta tulee vieläkin yksilöllisempi.

* Kokonaisuus on jaettu kahteen keskeisempään istuntaa käsittelevään teemaan, joissa päästään syventymään ja oppimaan uutta rauhassa. Istunta on kurssin pääroolissa ja jokainen ratsastaja tulee saamaan itselleen merkittäviä neuvoja sekä konkreettisia työkaluja, jotka auttavat ratsastuksessa eteenpäin.

Kurssilla opittuja harjoitteita on helppo toteuttaa myös omalla viikotunnilla. Jokaisessa osiossa on tehtäviä, jotka haastavat istuntaa ja soveltuvat He C-A tasolle.

KURSSIA TUKEE 8 viikon verkkokurssi - viikottaiset vinkit, harjoitukset ja istunta-infot. Yhteyden avulla mahdollisuus kysyä apua milloin vain askarruttaviin kysymyksiin tai haasteisiin.

1. Tasapaino ja rentous

Ensimmäinen osio syventyy tasapainoisen istunnan löytämiseen. Millä tavalla juuri sinun keho voisi löytää parhaimman tasapainon jossa olisi hyvä ja rento olla ja hevosen helpompi liikkua.

1. Ryhti ja jousto

Toisessa osiossa haetaan asentoa jossa on helppo kannatella omaa kehoa ja mukautua joustavasti hevosen liikkeeseen. Tavoitteena löytää ryhdikäs ja vaikuttava tapa apujen käyttöön.

* Oppimisen tueksi mullistava verkkovalmennus.

8 viikon intensiivinen -Istunnan ydin verkkovalmennus, jonka 15-20 minuutin mittaiset tehokkaat harjoitukset. on helppo toteuttaa itsenäisesti kotona. Lisänä info-osiot ja syventävät harjoitukset. Uutena osiona rentouttavia ja läsnäoloa lisääviä harjoitteita.

Verkkovalmennuksen avulla tulet tietoisemmaksi omasta kehostasi, parannat tasapainoa, symmetriaa ja liikkuvuutta. Tietoa ja työkaluja istunnan parantamiseen. Syvenny omaan istuntaasi ja kehoosi aivan uudella tavalla. 76 euroa / 8 viikkoa. Harjoitukset käytettävissä yhteensä 3kk. Verkkokurssi laskutetaan erikseen kurssin alussa.

Hinnat: 160e /hlö 3hengen ryhmässä.

200e / 30 min yksäri. Omalla hevosella 120e yksäri. Lisäksi verkkovalmennus 76e laskutetaan erikseen alkukartoituksen yhteydessä kurssin alussa.

Istuntakurssi ratsastuskouluille

Syyskausi 2026

Vie ratsastuksesi seuraavalle tasolle



ISTUNTA- JA FYSIIKKAVALMENTAJA ANITA ARPOSEN ISTUNTAKURSSI

Kokonaisuus on suunniteltu ratsastuskouluoppilaille, jotka haluavat kehittää istuntaansa tavoitteellisesti ja saada konkreettisia tuloksia omaan ratsastukseensa.

Istunta- ja fysiikkavalmentaja Anita Arposen ohjaama kurssi takaa oivalluksia ja muutoksia, jotka näkyvät suoraan ratsastuksessa.

Kurssi sisältää:

- ✓ Alkukartoitus ja kehon analyysi
 - Alkukysely
 - Liiketesti
 - Henkilökohtaiset kehityskohteet
- ✓ 2 x istuntavalmennus
- ✓ Ratsastajan luento ja kehonhuolto/jumppa
- ✓ 8 viikon verkkovalmennus
 - Istunnan ydin – 8 viikon matka parempaan ratsastukseen

Kenelle kurssi sopii?

- Ratsastuskouluoppilaille
- Tasot: He C – A
- Sinulle, joka haluat konkreettisia työkaluja istunnan kehittämiseen

Kurssilla opitut harjoitteet ovat helposti sovellettavissa omille viikotunneille.

Kurssin sisältö ja teemat

Kurssin istuntaopetus jakautuu kahteen keskeiseen osa-alueeseen, joissa istuntaan syvennytään rauhassa ja tavoitteellisesti:

1. Tasapaino ja rentous

- Tasapainoisen istunnan löytäminen
- Oman kehon yksilöllisten vahvuuksien tunnistaminen
- Rentouden kautta parempi yhteys hevoseen
- Hevosen liikkeen helpottaminen

2. Ryhti ja vaikuttavuus

- Kehon kannattelun kehittäminen
- Joustava mukautuminen hevosen liikkeeseen
- Ryhdikäs ja tehokas apujen käyttö
- Selkeämpi ja vaikuttavampi ratsastus

Luento - istunnan ydin

Opit, miten kehotietoisuus ja oheisharjoittelu kehittävät ratsastustasi.

- Luennolla käydään läpi istunnan keskeiset periaatteet, tehokas oheisharjoittelu sekä käytännön vinkit ratsastustaitojen parantamiseen.
- Lopuksi tehdään ohjattu liikkuvuusharjoitus, joka auttaa tunnistamaan oman kehon tasapainoa ja löytämään ratsastusta tukevia harjoitteita.

Verkkovalmennus – tuki kehityksellesi

Kurssi sisältää intensiivisen 8 viikon verkkovalmennuksen, joka tukee käytännön harjoittelua:

- 10–20 minuutin tehokkaat harjoitukset
- Helppo toteuttaa kotona
- Viikoittaiset ohjeet, infot ja vinkit
- Syventävät harjoitteet

Verkkovalmennuksen hyödyt:

- Lisää kehotietoisuutta
- Parantaa tasapainoa ja symmetriaa
- Kehittää liikkuvuutta
- Antaa konkreettisia työkaluja istunnan parantamiseen
- 📌 Harjoitukset käytettävissä 3 kuukauden ajan
- 📌 Verkkovalmennus laskutetaan erikseen kurssin alussa

Kurssin jälkeen

*ymmärrät kehoasi paremmin
hallitset istuntaasi tietoisemmin
ratsastat tasapainoisemmin ja tehokkaammin*

- 👉 Saat työkaluja, jotka vievät ratsastuksesi pysyvästi eteenpäin.

FLEXIE
by Anita Arponen

Tervetuloa mukaan!



ANITA ARPONEN

Anita Arponen on koko elämänsä hevosten parissa elänyt ammattilainen, jonka intohimo ratsastajiin ja hyvinvointiin näkyy vahvasti hänen työssään. Häntä on pitkään kiinnostanut, miten ratsukon toiminta ja liikkuminen saadaan yhdessä paremmaksi – sekä hevosen että ratsastajan kannalta.



Pitkä historia lajin parissa

Anitalla on pitkä historia hevosten kanssa. Ratsastus alkoi käytännössä jo ennen syntymää, ja varhaisesta vaiheesta lähtien hän on oppinut hevosten kanssa työskentelyn perusteet. Tällä hetkellä Anita Arponen työskentelee päivittäin ratsastajien fysiikan ja istunnan parissa. Anita Arponen on kilpaillut monipuolisesti eri lajeissa, mukaan lukien maajoukkueetasolla. Kouluratsastuksessa hän kilpaili junioreissa vaativalla tasolla ja on myöhemmin jatkanut kilpailemista korkealla tasolla myös kahdella hevosella.



Osaaminen

Anitalla on koulutukseltaan ratsastuksenohjaaja, urheiluhieroja. Hän on kehittänyt osaamistaan vuosien ajan osallistumalla lukuisiin lisäkoulutuksiin.

Ratsastajan fysiikka on ollut keskeinen kiinnostuksen kohde, ja Anita Arponen on erikoistunut nimenomaan ratsastajien valmennukseen. Hän on jatkuvasti syventänyt ymmärrystään kehon toiminnasta ja siitä, miten kehonhallinta vaikuttaa ratsastukseen ja hevosen liikkumiseen.

Keskeinen kokemus:

- 15 vuoden työkokemus ratsastuskouluopettajana
- Kilpailevien ratsukoiden valmentaminen ja taustatuki

Parhaimmillaan Anita on opettanut ratsastuskoulussa jopa 200 ratsastajaa viikossa. Työn kautta hänelle on muodostunut vahva ymmärrys siitä, miten erilaiset kehot ja liikkumistavat vaikuttavat ratsastukseen – ja miten hevonen reagoi ratsastajan kehon käyttöön.



Anita on poikkeuksellisen taitava ja tarkkanäköinen opettaja, joka huomaa pienimmätkin yksityiskohdat ratsastajan tekemisessä.

Hän osaa selittää asiat selkeästi, maanläheisesti ja helposti ymmärrettävästi, mikä saa ratsastajan innostumaan istunnan merkityksestä uudella tavalla. Valmentajana Anita on lämmin, sopivan vaativa ja inspiroiva.

ANITA ARPONEN

Fysiikkavalmentaja • Somatic Stretching ohjaaja • Sensovalmentaja • Hyvinvointivalmentaja

Juho Norilon estevalmennus su 23.8.2026

Taitotasovaatimus: Olet hypännyt esterataa aiemmin.

Hinnat:

80 € seuran hevosella 3-4 hengen ryhmässä

60 € omalla hevosella 3-4 hengen ryhmässä (+
mahdollinen maneesimaksu 10 €)

JRS Alue -ja seurakoulukisat Su 30.8.

Kilpailukutsu julkaistaan Kipassa 3.8.

SYYSKUU

Vkon 36 la 5.9. tunnit siirretty su 6.9.

6.9. klo 10 Syystalkoot, lisätiedot myöhemmin

13.9. Tallille tapahtuma

Lisätietoa tulossa myöhemmin.

20.9. Emma Hakkaraisen estetunnit

3–4 henkilön ryhmissä, taitotasovaatimus hallitset kaikki askellajit ja olet harjoitellut vähintään puomeja.

60 e seuran hevosella

40 e omalla hevosella

JRS Esteseurakilpailut 27.9.2026 (aloittelevat etusijalla)

Kilpailukutsu julkaistaan Kipassa

myöhemmin.

LOKAKUU

JRS Seurakoulukisat su 18.10.2026

Kilpailukutsu julkaistaan Kipassa myöhemmin.

La 31.10.26 Hurja Halloween

Lisätietoa tulossa myöhemmin.

MARRASKUU

Anita Arposen istuntakurssin 2. tunnit su 1.11.2026

Lisätiedot ylempänä.

JRS Esteseurakilpailut 8.11.2026

Kilpailukutsu julkaistaan Kipassa
myöhemmin.

Arvi Martikaisen kurssit su 22.11.2026

#arviriders #jokaisellaonoikeusvalmentautua

Koulu ja estetunteja ryhmässä tai yksityistuntina

Hinnat:

80 € seuran hevosella 3 hengen ryhmässä

60 € omalla hevosella 3 hengen ryhmässä (+

mahdollinen maneesimaksu 10 €)

maneesimaksu 10 €)

Laura Haasalan kurssit su 29.11.2026

Laura on kokenut ratsastuksenohjaaja, valmentaja ja kouluratsastaja. Hän on työskennellyt monipuolisesti hevosalalla ja hänellä on opetuskokemusta yli 15 vuotta. Laura on kerännyt oppia myös ulkomailla, Englannissa Kyra Kyrklundin luona sekä Hollannissa ammattilaistallilla työskennellen ja valmentautuen

Laura opettaa molempia lajeja, mutta hänen omana intohimona on ehdottomasti kouluratsastus ja erityisesti hevosten kouluttaminen on lähellä sydäntä

Ryhmät: 4-5 henkilöä

Hinta:

60 € seuran hevosella

40 € omalla hevosella (+

mahdollinen maneesimaksu 10 €)

Tasot:

Istunta jatko - Helppo C

Istunta Helppo B - Helppo A

Kouluvalmennus jatko - Helppo C

Kouluvalmennus Helppo B -

Helppo A

JOULUKUU

La 12.12. Seuran Pikkujoulut.

Lisätietoa tulossa myöhemmin.

Su 13.12. on lauantailta 19.12. siirretyt tunnit.

JRS seuramestaruuskoulukilpailut la 19.12.2026. Tällöin ei ole tunteja, tunnit ovat edellisenä sunnuntaina 13.12.

Kilpailukutsu julkaistaan Kipassa myöhemmin.

JRS seuramestaruusestekilpailut su 20.12.2026

Kilpailukutsu julkaistaan Kipassa myöhemmin.

To 24.12. Aattoamun ratsastus

Yksityiskohdat ilmoitetaan myöhemmin.

Välipäivien tunnit la-su 26.-27.12.

Yksityiskohdat ilmoitetaan myöhemmin.