



Putoamisharjoitus sujuu rauhallisesta laukastakin, kun tekniikka on harjoiteltu ensin paikoillaan, käynnissä ja ravissa. Jenni osaa koukistaa jalkojaan jo liukuessaan hevosen kyljeltä alas. *Pieni kauhukauppa ja muita mielikuvaharjoituksia -kirjan kuvitusta.*

OSAATKO PUDOTA?

Monissa lajeissa kaatumis- tai putoamistekniikka kuuluu opetella alkumetreillä. Itsepuolustuslajien harrastajat, moottoripyöräilijät, melojat ja laskettelijat harjoittelevat kaatumaan turvallisesti, koska hallitsematon muksahdus katkoo luita. Myös ratsastajan pitää osata pudota, koska kaikki aloittelijoista olympiatasolle putoavat joskus.

Teksti ja harjoitus: Johanna Viitanen & Eerika Häkkinen
Kuvat: Johanna Viitanen

Aloittelija putoaa satulasta helposti hevosen äkkiliikkeen vuoksi tai horjahtaessaan. Vähän ratsastaneen istunta on vielä epävaka ja kehon painopiste ylhäällä, jolloin pienikin säpsähdys voi tipauttaa ratsastajan maneesin hiekkään.

Taitojen ja kokemuksen karttuessa painopiste laskeutuu vähitellen yhä alemmas, istunta vakautuu ja ratsastaja oppii ennakoimaan hevosen reaktioita.

Putoaminen ei kuitenkaan aina johdu huonosta tasapainosta. Kokeneekin ratsastajan hevonen voi kompastua tai liukastua, tai toinen ratsukko aiheuttaa suljetussa tilassa vaaratilanteita kaikille. Ratsastaja ei myöskään pysty ennakoimaan jokaista tekijää, johon hevonen voi reagoida yllättävän rajusti. Esimerkiksi hävittäjän yllento voi laukaista hevosessa niin alkukantaisen pakoreaktion, ettei ratsastaja pysy menossa mukana.

Pakeneva hevonen ei aina tyydy juoksemaan pakoon, vaan se voi myös pukittaa korkealle taakseen potkaistakseen vaaran jaloistaan. Hevoselle sillä ei ole merkitystä, onko vaara todellinen – jaloissa voi pyöriä yhtä hyvin raivopäinen pureva irtokoira kuin tuulen viskaama muovikassi.

Pakoreaktion aikana hevosen elintoimintoja hallitsee sympaattinen hermosto. Se nostaa sykettä ja hengitystiheyttä, pumpkaa verta lihaksiin nopeaa pakoa varten ja tyhjentää suolen. Pystypäinen asento ja kova lihasjännitys paljastavat, että sympaattinen hermosto on ottanut vallan. Eläin ei opi uutta eikä kunnan paniikissa katso eteensä: vaisto käskee juoksemaan karkuun, ja hevonenhan juoksee. Ratsastaja saattaa karsiutua puunrunkoon, ovenkarmiin tai äkkikäänökseen tai tehdä hevosen mukana kuperkeikan vaikkapa liukkaalla asfaltilla.

Hallittu putoaminen vähentää vammoja

Putoamisesta tulee helposti peikko. Ratsastaja loukkaa itsensä pudotessaan ja alkaa pelätä seuraavaa kolhua, tai taitavaa ratsastajaa hirtittää, koska edellisestä muksahduksesta on kulunut jo vuosia.

Putoamista ei tarvitse miettiä, jos oikea tekniikka on harjoiteltu. Harjoittelu myös lievittää melko yleistä maastopelkoa, koska ratsastaja tietää, ettei hänen tarvitse roikkua selässä väkisin liikennöidylle tielle tai junaradalle asti. Hevosen hyvinvointi on ratsastuksen elinehto, mutta ihmisen henki ja terveys menevät vaaratilanteissa sen edelle.

Putoava ratsastaja loukkaa itsensä sitä pahemmin, mitä nopeammin ja mitä isommasta nopeudesta hänen massansa pysähtyy. Pitkä, raamikas tai pönäkkä aikuinen murtaa luunsa helpommin kuin siro pikkulapsi, koska massa vaikuttaa törmäyksen iskuvoimaan. Juuri aikuisten onkin tärkeää harjoitella putoamista, koska he ratsastavat yleensä isoja ja nopeasti reagoivia hevosia ja putoavat kovaa ja korkealta.

Joissakin tilanteissa ratsastajan kannattaa valita, millaiselle alustalle hän putoaa. Yksi maastoratsastajien kauhukuvista on ryöstävä hevonen, joka loukkaa paniikissa kohti isoa tietä tai junarataa. Selästä kannattaa poistua hallitusti jo metsätien pehmeässä kangasmaastossa eikä jäädä odottamaan, että hevonen ehtii asfaltille autojen sekaan.

Hokema ”patologi irrottaa ohjat” kannattaa 2000-luvulla jo unohtaa. Ihmishenki menee vaaratilanteissa hevosen edelle, ja putoajan täytyy päästää ohjista irti, koska lyhyissä ohjissa roikkuva saa helposti kaviosta päähän. Edes kypärä ei riitä suojaamaan potkun voimalta. Lisäksi ohjien nykäisy kohdistaa etenkin olkaniveleen voimia, joita ihmiskehon ei ole tarkoitettu kestää.

Yksityishevonen kannattaa opettaa palaamaan pudonneen kuskin luokse. Kuiva leipä tai porkkananpala kiinni antaessa ehdollistavat hevosen nopeasti. Osa hevosista oppii putoamisharjoittelun aikana hidastamaan vauhtia, kun ne tuntevat kuorman horjuvan selässään. Melkein joka ratsastuskoulussa asuukin luottoratsu, joka osaa pelastaa ratsastajansa siirtymällä hänen painopisteensä alle vaikkapa hypyn alustulossa. Hevonen on vuosien kuluessa oppinut, että sen on mukavampi siirtyä ratsastajan alle kuin antaa horjuvan massan nykäistä suusta.

Kuperkeikkoja ja pyllähdyksiä

Hallittu putoamisharjoitus säätelee, miten ratsastaja irtautuu hevosesta. Se myös pidentää pysähtymisaikaa maankamaran tullessa vastaan.

Valmistaudu harjoitukseen tekemällä kuperkeikkoja olkapään yli pyörähtäen. Pyllähtele taaksepäin niin, että pyöristät selkää ja painat leuan rintakehään. Jos kuperkeikat ja pyllähdykset sujuvat kankeasti, kehoa kannattaa notkistaa venyttelemällä muutama viikko, ennen



kuin jatkat harjoituksia. Jäykkä vartalo loukkaantuu helpommin kuin notkea ja jäntevä, eikä putoamisharjoituksen ole tarkoitus satuttaa.

Harjoittele pyörähtämään taaksepäin kyykystä pehmeällä alustalla. Seuraavaksi voit nousta korokkeelle, jolta hyppäät alas ja maahan osuessasi pyllähdät ja pyörähdät. Liikkeen kuuluu jatkoa mahdollisimman pitkään.

Putoamista ei pidä harjoitella ratsailta, ennen kuin kuivaharjoittelu sujuu. Niska- ja selkävaivaiset varmistavat lääkäriltä tai fysioterapeutilta, onko harjoittelu heille turvallista. Jos se ei ole, ratsastajan on aika miettiä vakavasti harrastuksensa riskejä: miten kehon saa kuntoutetuksi niin, että se kestää myös putoamisen? Ratsastaja maastoutuu selästä ennemmin tai myöhemmin, eikä hevonen kysy, kestääkö selkäranka tärskyt.


Putoamisen viisi vaihetta

Hallittu putoaminen jakautuu viiteen vaiheeseen. Kentän pitää olla aidattu, eikä siellä saa olla muita ratsukoita, joita irti päässyt hevonen saattaa villitä.

Vakavilta vammoilta suojelevat parhaiten vakaa istunta, vahvat keskivartalon syvät lihakset, notkeus ja tasapaino, joita kaikenikäiset ja -tasoiset ratsastajat pystyvät parantamaan. Taitoja ja kehonhallintaa täydentävät hyvät varusteet ja sopivat vaatteet.

Käytä ehdottomasti turvakypärää, käsineitä, korollisia kenkiä ja pitkähihaista paitaa, joka suojaaa valtimoita pistoilta ja kyynärpäitä asfaltti-ihottumalta. Kypärä täytyy vaihtaa uuteen, jos pää kolahtaa, joten ratsailta kannattaa harjoitella vasta sitten, kun pyllähdys korokkeelta sujuu letkeästi. Oikea liikerata estää päästä kolahtamasta maahan.

Harjoittele aluksi paikallaan seisten ja sitten käynnistä. Kun hallitset tekniikan, voit harjoitella ravista ja laukasta.

1. Potkaise jalustimet jalasta ja jätä ohjat kaulalle.
2. Kumarru reilusti eteenpäin ja halaa hevosen kaulaa.
3. Päästä toinen jalka hevosen selän yli ja liu'u jalat edellä sille kyljelle, jonne haluat pudota tai jonne olit jo horjahtamassa. Pysyttele kyljen lähellä ja valitse katseella noin voltin kokoinen alue, jonne aiot pudota. Älä tuijota yksittäistä pistettä, jotta lihakset pysyvät rentoina.
4. Työnnä käsillä vartalo irti hevosesta, mahdollisimman kauas pois päin. Kun jalat osuvat maahan, jousta niiaamalla. Koukista polvia reippaasti äläkä pysyttele väkisin pystyssä. Yleensä on turvallisinta pyllähtää maahan hevosesta pois päin ja antaa liikkeen jatkaa pehmeästi kuperkeikkana olkapään yli. Jos putoat kovasta vauhdista, saatat tehdä kaksikin kuperkeikkaa. Älä koskaan ojenna kättä suorana maahan, koska raajan luut eivät kestä törmäyksen iskuvoimaa tässä suunnassa! Samasta syystä polvia pitää ehdottomasti koukistaa, kun jalkaterät koskettavat maata.
5. Pyydystä hevonen, joka ehkä jäikin norkoilemaan lähettyville. 

Lue lisää aiheesta:

Eerika Häkkinen & Johanna Viitanen:
Pieni kauhukauppa ja muita mielikuvaharjoituksia.
Vudeka, 2010.

Menestysteosten Pennejä taivaasta ja muita istuntaharjoituksia ja Pieni kauhukauppa ja muita mielikuvaharjoituksia taustalta löytyy kaksi kokenutta hevosihmistä, jotka ovat ratsastaneet ja käsitelleet hevosia koko ikänsä.

Eerika Häkkinen (s. 1967) on kuopiolainen master-ratsastuksenopettaja, joka opettaa arkityönään lukiolaisille tiedeaineita. Hän on myös Suomen ensimmäinen ja ainoa III-tason Centered riding® -ohjaaja.

Johanna Viitanen (s. 1975) on kantahämäläinen tietokirjailija, joka on erikoistunut hevostalouden, luonnon ja luonnontieteiden aiheisiin. Koulutustaustaltaan hän on kirjallisuustieteilijä ja kirjoittaja.

Työparin kirjat perustuvat perinpohjaiseen taustatyöhön ja tieteellisesti uskottaviin lähteisiin, jotta lukijan ei tarvitse arvailla, voiko tietoon luottaa. Kumpikaan ei halua jumittua yhteen hevosurheilulajiin, vaan heille hevonen on ensisijaisesti eläin ja vasta sen jälkeen ratsu, ravuri tai jotakin muuta.

Rotu, ulkonäkö ja hinta ovat sivuseikkoja, kunhan hevonen saa hyvän koulutuksen ja sopii tehtäviinsä luonteeltaan ja rakenteeltaan.

Uutuuskirjassa Pieni kauhukauppa ja muita mielikuvaharjoituksia työpari paneutuu ratsastajan mielen lisäksi hevosen yksilöllisiin luonteenpiirteisiin ja reaktiotapoihin, jotka vaikuttavat ratsastukseen koko ajan. Ratsastajan mielenhallinta osoittautuu laajaksi taitokokoelmaksi, jota kaikki tarvitsevat. Mielenliikkeet kytkeytyvät ratsastajan kehoon ja fysiologiaan, ja yksi mielenhallinnan osasta onkin toimiva keho.