

**KURSSIEN VARAAMINEN**

Kurssi varaukset tehdään henkilökohtaisesti opettajille, tai puhelimitse päivystysaikaan (ma-pe klo 13-14.00, puh. 050 5875432.) Sähköpostitse emme voi ottaa varauksia sillä kurssit täyttyvät nopeasti, ja sähköpostin kanssa tulee päällekkäisyyksiä. Kurssia varatessa toivomme kuitenkin että päivitätte sähköpostiosoitteenne, sillä ilmoitamme mahdollisista muutoksista kurssin suhteen myös sähköpostitse. Ilmoittautuneille lähetämme varausmaksulaskun (20%) ja loppulaskun sähköpostilla.

KURSSIPAIKAN PERUUTTAMINEN

Mikäli haluat peruuttaa osallistumisesi kurssille ilmoitathan siitä ajoissa joko sähköpostilla (talli@equstom.fi), tekstiviestillä tai jättämällä viesti vastaajaan numeroon 050 5875432. Varausmaksu ja ei palauteta paitsi vakavan sairastumisen, raskauden tai muun vastaavan syyn takia, Koko kurssimaksu tulee olla suoritettuna laskun eräpäivään mennessä, ennen kurssin alkua, muuten paikka peruuntuu.

EQUSTOM OY

LEPPÄLAMMENTIE 307, 05100 RÖYKKÄ
GSM 050 5875432 TALLI 09 2767086
EMAIL: TALLI@EQUSTOM.FI WEB HTTP://WWW.EQUSTOM.FI

14 -15.8 ISTUNTAKLINIKKA, SANNA SIEKKINEN

Kurssin tavoitteena on istunnan ja apujen tarkemman käytön seurauksena saada hevonen liikku-
maan kevyemmin ja helpommin kouluratsastusliikkeissä. Teoriaopetuksessa keskitymme ratsastusta
tukeviin harjoituksiin. Kurssille osallistuminen edellyttää Centered Riding -perusteiden tuntemusta.

- taso helppo A
- neljän hengen ryhmät
- ratsastusta puolitoistatuntia molempina päivinä
- tunnit lauantaina 16-19 ja sunnuntaina 9.30-12.30, lisäksi teoria lauantaina 14- 15.30
- hinta 150 euroa

21 - 22.8 CENTERED RIDING –PERUSTEET, KRISTA MUTANEN

Centered Riding on menetelmä, jolla pyritään parantamaan ratsastajan istuntaa ja apujenkäyttöä. Se
ei ole varsinaisesti ratsastustyö, vaan oppeja voidaan soveltaa kaikkeen ratsastamiseen. Kurssilla
pyritään mielikuvien ja harjoitusten avulla oman kehon hallinnan parantamiseen ja parempaan tie-
toisuuteen siitä, mitä signaaleja keho hevoselle antaa.

- neljän hengen ryhmät
- ratsastusta puolitoistatuntia molempina päivinä
- tunnit lauantaina 16-19 ja sunnuntaina 9.30-12.30, lisäksi teoria lauantaina 14- 15.30
- hinta 150 euroa

27.8 PERJANTAI; EQUFIT- TAPAHTUMA

Merkkaa päivä kalenteriisi, tarkempi ohjelma julkaistaan myöhemmin.

Luentoja istunnan vaikutuksesta, kehonhallinnasta....

Equfit –näytetunti.

28 - 29.8 PILATES PERUSKURSSI, KIRSI-MARI MÄKELÄ JA SANNA SIEKKINEN

Tehokas Pilateskurssi, jossa keskitytään ratsastajille suunnattuihin harjoituksiin. Lisäksi käymme
malliratsastajan avulla ja itse kokeilemalla läpi kehon hallintaa ratsastaessa.

Kurssilla opetellaan teoriassa ja käytännön harjoittein selkärangan oikeaa asentoa, perustuen hengi-
tystekniikkaan ja keskivartaloa tukevien lihasten hallintaan, sekä nivelten rentoutta ja niiden oikea
asentoa, sekä ylävartalon hallintaa.

- lauantaina 13.30-15.30 pilates, 16-17 soveltaminen hevosen selkään, 17-19 ratsastus
- sunnuntaina 9.30-11 pilates, 11.30 -13.30 ratsastus
- kurssille mahtuu 8 hlö
- ratsastus neljän hengen ryhmissä
- molempina päivinä tunti ratsastusta
- hinta 190 euroa

4 - 5.9 CENTERED RIDING-KOULURATSASTUKSESSA, KRISTA MUTANEN

Kurssilla sovelletaan CR:n oppeja kouluratsastusliikkeisiin, mm. väistöt, avotaivutukset, laukannostot, keskiaskellajit. Kurssille osallistuminen edellyttää CR-perusteiden tuntemusta.

- neljän hengen ryhmät
- ratsastusta puolitoistatuntia molempina päivinä
- tunnit lauantaina 16-19 ja sunnuntaina 9.30-12.30, lisäksi teoria lauantaina 14- 15.30
- hinta 150 euroa

8.9 KESKIVIikko; EQUFIT-TUNNIT ALKAA**11 - 12.9 CENTERED RIDING –ESTE, MINNA PELTONEN**

Treenataan tasapainoista istuntaa ja mukautumista hypyissä, sekä hevosen askeleen säätelyä esteiden välissä ja lähestymisissä CR- menetelmien avulla.

- neljän hengen ryhmät
- taso 80cm
- lauantaina tunti ratsastusta ja tunti teoriaa, sunnuntaina puolitoistatuntia ratsastusta
- lauantaina teoria 15.30 ja ratsastus 17-19, sunnuntaina 9.30-12.30
- hinta 130 euroa

18 - 19.9 TILAUSKURSSI, KRISTA MUTANEN**25 - 26.9 PILATES JATKOKURSSI, KIRSI-MARI MÄKELÄ JA SANNA SIEKKINEN**

Jatkokurssilla kerrataan alkeiskurssin asioita, korostetaan keskivartalon tuen hallintaa liikkeessä ja sitä kautta hyvän ryhdin säilyttämistä hevosen selässä eri askellajeissa. Lisäksi harjoitellaan lantion ja painonsiirron merkitystä käännoksissä, sekä pyritään hahmottamaan kehoa keskuslinjalle mahdollisten puolierojen havaitsemiseksi.

- lauantaina 15.00-16.30 pilates, 17-19 ratsastus
- sunnuntaina 9.30-11 pilates, 11.30 -13.30 ratsastus
- kurssille mahtuu 8 hlö
- ratsastus neljän hengen ryhmissä
- molempina päivinä tunti ratsastusta
- hinta 190 euroa

2 - 3.10 ESTEVALMENNUS, ANU LEVÄÄHO

- kolmen ratsukon ryhmät
- tunnit lauantaina 16-19 ja sunnuntaina 9.30-12.30 (kolme ryhmää)
- hinta 155 euroa

9 -10.10 KISATREENI; KOULU, SANNA SIEKKINEN

Tämän viikonlopun aikana hiotaan kilpailuohjelmien osia ja voidaan myös ratsastaa ne kokonaisuudessaan läpi. Lauantaina videoimme kouluohjelman ratsastusta ja katselemme sen teoriassa yhdessä läpi.

- neljän hengen ryhmät
- ratsastusta puolitoistatuntia molempina päivinä
- tunnit lauantaina 16-19 ja sunnuntaina 9.30-12.30, lisäksi teoria lauantaina 19.30-20.30
- hinta 140 euroa

15.10 PERJANTAI; KOULUKILPAILUT**16 -17.10 ISTUNTAKURSSI, MINI WAHLBERG , OSA 1**

- kolmen hengen ryhmät
- ratsastusta tunti päivässä
- tunnit lauantaina 16-20 ja sunnuntaina 9-13
- lauantaina teoria klo 14-15.30
- hinta 160€

23 - 24.10 KOULURATSASTUS; RATSASTUSRADANTIET JA NIILLÄ RATSASTETTAVAT LIIKKEET, MINNA PELTONEN

Kouluohjelmissa yleisvaikutelmaan arvioidaan erillisellä numerolla ratsastusradantiet. Täsmällinen tien ratsastus on aina osa suoritettavaa liikettä. Tällä kurssilla keskitymme huolelliseen teiden ratsastukseen liikkeistä saatavan pistemäärän maksimoimiseksi. Pysähdykset, siirtymiset, väistöt ja taivukset helpottuvat huolellisen valmistelun seurauksena.

- taso helppo B
- neljän hengen ryhmät
- lauantaina tunti ratsastusta ja tunti teoriaa, sunnuntaina puolitoistatuntia ratsastusta
- lauantaina teoria 15.30 ja ratsastus 17-19, sunnuntaina 9.30-12.30
- hinta 130 euroa

30 - 31.10 LAUKANVAIHDOT, SANNA SIEKKINEN

Kurssilla perehdytään laukanvaihtoihin teoriassa ja harjoitellaan niitä käytännössä. Osallistujien tulee olla kilpaillut helppo A-tasolla.

- kolmen ratsukon ryhmät
- ratsastusta puolitoistatuntia molempina päivinä
- tunnit lauantaina 16-19 ja sunnuntaina 9.30-12.30, lisäksi teoria lauantaina 14.30
- hinta 160 euroa

5.11 PERJANTAI; HALLOWEEN ESTEKISAT

EQUSTOM OY

LEPPÄLAMMENTIE 307, 05100 RÖYKKÄ
GSM 050 5875432 TALLI 09 2767086
EMAIL: TALLI@EQUSTOM.FI WEB HTTP://WWW.EQUSTOM.FI

6 - 7.11 CENTERED RIDING –PERUSTEET, KRISTA MUTANEN

Centered Riding on menetelmä, jolla pyritään parantamaan ratsastajan istuntaa ja apujenkäyttöä. Se ei ole varsinaisesti ratsastustyyli, vaan oppeja voidaan soveltaa kaikkeen ratsastamiseen. Kurssilla pyritään mielikuvien ja erilaisten harjoitusten avulla oman kehon hallinnan parantamiseen ja parempaan tietoisuuteen siitä, mitä signaaleja keho hevoselle antaa.

- neljän hengen ryhmät
- ratsastusta puolitoistatuntia molempina päivinä
- tunnit lauantaina 16-19 ja sunnuntaina 9.30-12.30, lisäksi teoria lauantaina 14- 15.30
- hinta 150 euroa

13-14.11 KOULUVALMENNUS, KIKKO KALLIOKOSKI

- taso helppo A
- kolmen ratsukon ryhmät
- tunnit lauantaina 16-20 ja sunnuntaina 9-13 (neljä ryhmää)
- hinta 155 euroa

20 - 21.11 CENTERED RIDING JA FYSIOTERAPIA, CHRISTEL VIHMA

Hevosen liikkeen on päästävä virtaamaan vapaasti ratsastajan kehon läpi, jos johonkin kohtaan tulee pato mihin liike pysähtyy, muuttuu ratsastajan mukautuminen ja hevosen liikkuminen hankalaksi. Fysioterapeutti, ratsastusterapeutti ja CR ohjaaja Christel Vihma auttaa ratsastajia löytämään kehonsa hyvän yhteistyön tukirangan ja lihasten välillä.

Lauantaina on ensin luento jonka jälkeen jokainen kurssilainen saa ohjausta yksilöllisesti ensin maasta ja myöhemmin hevosen selässä. Sunnuntaina jatketaan hevosen selässä kohti hyvää kehonhallintaa ja parempaa liikkuvuutta ratsastuskokemuksen optimoimiseksi.

- lauantaina 11-14 luento ja yksilöllinen ohjaus, 15-19 ratsastus
- sunnuntaina ratsastus 9-13
- molempina päivinä jokaisella puolentunnin yksityistunti.
- hinta 160 euroa

27 - 28.11 CENTERED RIDING- KOULURATSASTUKSESSA, KRISTA MUTANEN

Kurssilla sovelletaan CR:n oppeja kouluratsastusliikkeisiin, mm. väistöt, avotavitukset, laukannostot, keskiaskellajit. Kurssille osallistuminen edellyttää CR-perusteiden tuntemusta.

- neljän hengen ryhmät
- ratsastusta puolitoistatuntia molempina päivinä
- tunnit lauantaina 16-19 ja sunnuntaina 9.30-12.30, lisäksi teoria lauantaina 14-15.30
- hinta 150 euroa

4 - 5.12 ISTUNTAKURSSI, MINI WAHLBERG, OSA 2

Kurssi on jatkoa edellisille Minin istuntakursseille, kurssille osallistujien tulisi olla osallistunut jollakin aikaisemmista Minin kursseista.

- kolmen hengen ryhmät
- ratsastusta tunti päivässä
- tunnit lauantaina 16-20 ja sunnuntaina 9-13
- lauantaina teoria klo 14-15.30
- hinta 160 euroa

11 - 12.12 KOULUVALMENNUS, KIKKO KALLIOKOSKI

- taso helppo A
- kolmen ratsukon ryhmät
- tunnit lauantaina 16-20 ja sunnuntaina 9-13 (neljä ryhmää)
- hinta 155 euroa

18 - 19.12 CENTERED RIDING –ESTE, MINNA PELTONEN

Treenataan tasapainoista istuntaa ja mukautumista hyppyissä, sekä hevosen askeleen säätelyä esteiden välissä ja lähestymisissä CR- menetelmien avulla. Osallistumisen edellytyksenä on esteratsastuksen perustaitojen hallinta (C-merkin taso).

- neljän hengen ryhmät
- taso 60cm
- lauantaina tunti ratsastusta ja tunti teoriaa, sunnuntaina puolitoistatuntia ratsastusta
- lauantaina teoria 15.30 ja ratsastus 17-19, sunnuntaina 9.30-12.30
- hinta 130 euroa

HORSEMANSHIP -KURSSIT**14 - 15.8 HORSEMANSHIP 1, MINNA PELTONEN**

Peruskurssi hevosen hoidosta ja käsittelystä. Hevosen harjaaminen ja päivittäisen terveydentilan tarkistaminen. Vinkkejä hevosen käyttäytymisen tulkitsemiseen ja hevosen turvalliseen käsittelyyn. Pienten haavojen hoito ja hevosen hoito ratsastuksen jälkeen.

- kaksi erillistä kurssia
- lauantaina 15.30-19
- sunnuntaina 9-12.30
- hinta 40 euroa

18 -19.9 HORSEMANSHIP 2, MINNA PELTONEN

Hevosen varustaminen ratsastusta varten. Satulointi, suitsinta, pintelit, suojat ja niiden käyttö, loimet ja loimitus. Varusteiden huolto ja kunnon tarkistus.

- kaksi erillistä kurssia
- lauantaina 15.30-19
- sunnuntaina 9-12.30
- hinta 40 euroa

12.11 HORSEMANSHIP 3, MINNA PELTONEN

Perjantai-iltapäivän varuste-spesiaali! Satulan rakenne, kuolaimet ja niiden vaikutus, apuohjat- niiden käyttö ja sovitus. Opitaan valitsemaan hevösvarusteiden laajasta kirjosta tilanteeseen käyttötarkoitukseltaan sopivat varusteet.

- aika 17.30- 20.30
- hinta 40 euroa

19.11 JA 26.11 HORSEMANSHIP 4, MINNA PELTONEN

Juoksuttaminen. Kurssi jakaantuu 2 perjantaille, 19.11. kaikille yhteinen teoria, jossa käymme läpi juoksuttamista yleensä ja juoksutusvarusteita sekä –tekniikkaa. 26.11. käytännön osuudessa valitaan hevoselle asianmukainen juoksutusvarustus ja juoksutetaan hevonen. Voit osallistua myös pelkkään teoriaan niin halutessasi.

- 17.30-20.30
- hinta 80 euroa koko kurssi, 40 euroa pelkkä teoria osuus

2 -3.10 HORSEMANSHIP 5, MINNA PELTONEN

Viikonloppukurssi hevosen siistimisestä ja letityksestä. Karvapeitteen huolellinen puhdistus, harjan nyppiminen ja leikkaaminen, hännän siistiminen ja karvojen trimmaaminen. Letittäminen kuminauhoilla ja ommellen.

- lauantaina 15.30-18.30
- sunnuntaina 9.30-12.30
- hinta 80euroa
- 9 hlö

LIINATUNNIT 45 MIN. (50 EUROA)

Krista Mutanen
Maanantaisin 15.30-16.15

Minna Peltonen
Lauantaisin 15-15.45
21.8, 4.9, 9.10, 16.10, 30.10, 6.11, 20.11 ja 27.11

EQUSTOM OY

LEPPÄLAMMENTIE 307, 05100 RÖYKKÄ
GSM 050 5875432 TALLI 09 2767086
EMAIL: TALLI@EQUSTOM.FI WEB HTTP://WWW.EQUSTOM.FI