

Keppihevosliikuntatunnit

Tuntisuunnitelmat soveltuvat alakoulujen liikuntatunneille ja esikoulukäyttöön. Katso myös ratsastusradan tiet -kuvasarja. Tunnin voi pitää este- tai koulupainotteisena. Keppihevosliikuntatunti (90min.) koostuu samoista asioista, kuin 45 minuutin tunti, mutta tehden enemmän erilaisia harjoituksia.

Keppihevosliikuntatunti (45 min.)

Kouluratsastus (15 - 20 min.) koosta ja yhdistele näistä omannäköisesi kouluratsastusosuus:

- harjoitusravissa (tasaista hölkkää) voltteja (pieniä ympyröitä, joiden halkaisija on noin 10 metriä) eri puolille kenttää
- pohkeenväistöä kentän pitkällä sivuilla käynnissä tai ravissa (ristiaskeljuoksua, jossa vasemmalle mentäessä oikea jalka tulee aina eteen ja toisinpäin),
- pysäytys- ja peruutusharjoituksia kaarto radan poikki -suunnassa omassa tahdissa pysäytys ja neljän askeleen peruutus
- koottua ravia loivilla kiemuraurilla (polvennostajuoksua)
- koko rata leikkaa lisätyssä ravissa (askeleen pidennys ja tempon lisäys)
- laukkatyöskentelyä, pääty-ympyrät harjoituslaukassa (sisäjalka johtaa laukkaa)
- laukkatyöskentelyä, kahdeksikko, jonka keskellä laukanvaihto (sisäjalka johtaa laukkaa)
- laukkatyöskentelyä, pitkällä sivulla laukanvaihtoja eri askelmäärillä (3-2-1)
- käynti – laukka -siirtymisiä

Esteratsastus (15 - 20 min.) koosta ja yhdistele näistä omannäköisesi esteratsastusosuus:

Esteratsastusosuus suositellaan toteutettavaksi kengät jalassa. Esteratoja voi rakentaa esimerkiksi mallipiirrosten mukaan.

- ennen esteiden hyppäämistä nilkkojen ja polvien pyörittelyä
- ponista tukea ottaen jalan heitot eteen, sivulle ja taakse

Rata viestinä

Jaetaan oppilaat kahteen joukkueeseen ja rakennetaan viestirata. Viestiradalla voi olla esimerkiksi kaksi pystyestettä, joiden väliin tulee pujottelurata. Radan päähän puomi, jonka viereen tulee pysähtyä ja ratsastaa rata takaisin samaa reittiä. Nopeammin maaliin päässyt joukkue voittaa.

Yksilöradat

Rakentakaa rata erillisten ratapiirrosten mukaan erilaisista esteistä koostaen. Rataa voi ratsastaa käyttäen ajanottoa tai leikkimielisesti tyyliratsastuksena tai korottaen esteitä. Radan sisällä voi olla eri korkuisia esteitä tai rataa voidaan ratsastaa kierros kierrokselta korottaen. Esteitä voidaan hypätä myös yksittäin. Myös esteiden välien pituutta voidaan vaihdella. Vaihtelua rataan tuo myös erilaiset tehtävät (kuten pujottelu) radan aikana.

Loppuverryttely (10 min.)

Harjoitusravissa kolmikaarista kiemurauraa.

Ravi – käyntisiirtymisiä.

Kouluratsastusosuuden harjoituksia valikoiden rauhallisessa temmossa.

Esteradan purku ja siivous.

Loppuverryttelyinä huomioidaan erityisesti pohkeet ja akillesjänteet. Katso esimerkkikuvat.

