



## Ratsutamistreeneri tasemekoolituse erialane õppekava I, II ja III tase

### I taseme õppekava

**Koolituse maht:** Kokku - 30 tundi

Sealhulgas: loenguid (L) 20 tundi ja praktikat (P) 10 tundi

#### I taseme treener – algväljaõppe treener

##### Eesmärk:

1. I taseme ratsutamistreener tunneb hobuse anatoomia, füsioloogia ja psühholoogia põhialuseid, oskab hobust ohutult käsitleda.
2. Oskab ratsutada täisistakus ja hüppeistakus tasakaalus kõikidel allüüridel treeningväljakul ning maastikul. Ratsutamistase vastab koolisõidu L tasemele ja takistussõidus 100 cm.
3. On võimeline läbi viima täiskasvanud harrastajate ning laste algväljaõppe treeningutundi, tagades sellest osavõtjatele ohutuse. Tunneb treenerite eetikat. Oskab valida algajale vastavalt vanusele ja väljaõppe tasemele sobivat hobust. On võimeline ohutult läbi viima treeninguid maastikul ja ratsamatku.
4. I taseme treener tunneb ratsaspordi ajalugu, klassikalisi ratsaspordi alasid. On võimeline töötama ratsutamiseteenuseid pakkuvates ettevõtetes algväljaõppe- või abitreenerina, oskab läbi viia klubisisest algväljaõppe taseme ratsaspordi võistlust.

##### Koolituse sisu

1. **Hobuste käsitlemine (*Horsemanship*)** 10 h, sh. L 6 ja P 4 tundi  
Hobune loomana: füsioloogia, anatoomia põhialused  
Hobuse omadused: saakloom, karjaloom, rohumaa elanik;

Hobuse psühholoogia: meeled, mõtlemise loogika ja selle iseärasused. Tähtsaim instinkt ehk põgenemisreaktsioon - miks, millena väljendub, millal väljendub  
Hobuse õpetamise loogika, probleemne käitumine.

Hobuste varustus

Hobuste ohutu sidumine, valjastamine, saduldamine, talutamine ja kordetamine.

## **2. Ratsutamise põhialused**

**10 h, sh L 6 ja P 4 tundi**

Ratsanike varustus.

Õige istak ja tasakaal. Kergendatud istak, täisistak ja hüppeistak.

Istakute kasutamine erinevatel allüüridel, treeningväljakutel ja maastikul sõites.

Ratsastusväljaku tähistus ja sõidutee kujundid.

Juhtimismõjutused ja –võtted.

Abivahendid ja nende õige kasutus

Ratsastusalased põhiharjutused.

Hüppetreeningu põhiharjutused ja inventar.

Põhiharjutused maastikusõidul

## **3. Treeningtunni põhialused**

**6 h, sh L 4 ja P 2 tundi**

Treeneri eetika.

Hobuse heaolu.

Ohutus, kui esmane prioriteet enne tundi, tunni ajal ja peale tundi.

Sobiva õppehobuse kehaehitus, iseloomomadused, temperament ja põhiväljaõppe tase.

Lastele ja täiskasvanutele vastavalt eesmärkidele, ealistele ning füüsiliste iseärasustele sobiva õppehobuse valimine.

Teoreetiliste teadmiste tähtsuse osakaal treeningul osalevatel ratsanikel.

Sobiva treeningplaani koostamine algajale ratsanikule.

Algväljaõppe treeningud treeningväljakul, hüppetreeningud ja treeningud maastikul.

## **4. Ratsasport, töötamine treenerina, spordiürituste korraldamine**

**4 h, sh L 2 tundi, P 2 tundi**

Ratsatreener - tema roll ja eesmärgid, tema kui suhtumise kujundaja

Ratsaspordi ajalugu

Ratsaspordi organisatsiooni ülesehitus.

Erinevate ratsaspordialade põhialused.

ERL-i poolt tunnustatud ratsutamisteenust osutavale ettevõttele kehtestatud tingimused.

Klubisiseste spordiürituste korraldamise põhialused.

## II taseme õppekava

Koolituse maht kokku - 50 tundi

Sealhulgas: loenguid (L) 30 tundi ja praktikat (P)20 tundi

### II taseme treener – edasijõudnute treener

#### Eesmärk:

1. Teise taseme treener omab teadmisi sporthobuste pidamistingimustest, transportimisest ja söötmisest. Omab teadmisi ja oskusi hobuse tervisliku seisundi kontrollimisest ja esmaabivõtetest; õpib tundma sporthobuste sagedamini esinevate haiguste ja traumade põhjuseid, tunnuseid ja ravi ning profülaktikat. Oskab käsitleda ohutult probleemseid hobuseid.
2. Treener omab põhiteadmisi hobuse koondamisest, suudab ratsastada hobusel, kes on juhtimisvõtetes ja õige rütmiga ning tasakaalus kõigil kolmel koondallüüril ning sooritada kõiki koolisõidu M taseme harjutusi. Oskab iseseisvalt valida, õpetada ning ette valmistada sobivat noort ja algväljaõppe hobust. Ratsutamistase vastab koolisõidus M, takistussõidus 115 cm ning maastikul 100 cm takistuste ületamise tasemele.
3. II taseme treener oskab viia läbi treeninguid edasijõudnute tasemel. Valdab põhiteadmisi kõigi klassikalise ratsaspordialade edasijõudnute taseme treeningalustest ning omab ülevaadet ka teistest ratsaspordialadest. On võimeline läbi viima tundi tasemel M koolisõidus ning 115 cm takistussõidus ning 100 cm maastikusõidus. Valmistab ette oma õpilasi ja osaleb nendega rahvusliku taseme vastava kategooria võistlustel.
4. Treener tunneb ratsaspordikooli ja - klubi toimimise mehhanisme Eestis ning on võimeline töötama nendes asutustes treenerina edasijõudnute tasemel. Tunneb kõigi klassikaliste ratsaspordialade võistlusmäärustikke. Tunneb Eesti Ratsaspordi Liidu kalenderplaani kantud võistluste korraldamise põhialuseid ning võistlustel osalevate ametnikele esitatud nõudeid, nende põhifunktsioone ning ülesandeid.

#### Koolituse sisu

1. **Sporthobuste vajadused ja hobuste käsitlemine** 10 h, sh. L 6 ja P 4 tundi  
Sporthobuse pidamise ja söötmise alused, liikumisvajadus ja treenitus.  
Hobuste käsitlemine transportimisel, transpordivahendid, kehtestatud veoeskirjad.  
Sporthobuste enamlevinud haiguste ja traumade põhjused, tunnused ja ravi ning profülaktika. Hobuste ohutu käsitlemine haiguste ja traumade korral.  
Millal kutsuda veterinaar?  
Rautuse ja jalgade hoolduse põhialused.  
Hobuste ohutu käsitlemine võistlustel.  
Probleemsete hobuste käsitlemine.

## **2. Ratsutamise alused**

**10 h, sh L 6 ja P 4 tundi**

Õige istak ja tasakaal harjutuste sooritamisel. Sagedasemad vead.  
Hobuse koondamise vajaduse põhjused ja põhialused.  
Hobuse lõdvestatud liikumine juhtimisvõtetes, selle vajadus.  
Abivahendite õige kasutus koondatuse ja lõdvestuse saavutamiseks.  
Koond-, keskmised ja pikendatud allüürid.  
Koolisõidu L ja M taseme põhiharjutused ja nende õige sooritamine.  
Takistussõidu võistlusteks ettevalmistamise hüppetreeningute põhiharjutused.  
Ohutu hüppamise alused maastikusõidul, maastikutakistuste liigid.  
Noorhobuse õpetamise etapid ja ratsastusalane põhikoolitus.  
Noorhobuse põhikoolitus hüppamisel ja maastikul.  
Kehaehituse- ja temperamendivigadega hobuste väljaõpe

**3. Treeningtunni põhialused edasijõudnute tasemel 20 h, sh L 12 ja P 8 tundi**

Hobuse ja ratsaniku õpetamise eesmärk.

Realistlike eesmärkide püstitus, mis on kooskõlas ratsaniku ja hobuse taseme, ealiste ja füüsiliste omadustega.

Hobuse juhtimisvõtetesse võtmine, ratsaniku tunnetuse arendamine, liikumine otse ja kaarsõitudel tasakaalus. Hobuse lõdvestamine ja selleks vajalikud harjutused.

Liikumine tööallüüridel ja koondamise alused.

Üleminekud, nende tähtsus ning levinumad harjutused.

Hobuse ja ratsaniku õige hüppetehnika.

Erinevad takistuste liigid, vahekaugused ja parkuuri koostamise alused.

Erinevused maastikul ja platsil hüppamisel.

Õiged võtted ohu või hobuse probleemse käitumise korral.

Treeningtunni ülesehitus maneežisõidu, hüppetreeningu ja maastikusõidu treeningul.

Treeningplaani koostamine võistlustel osalemiseks.

Erinevad võistlussõidud kooli- ja takistussõidus.

Osalemine võistlustel ja soojenduse õige läbiviimine.

Teiste enamlevinud ratsaspordialade harrastamine.

**4. Ratsasport, töötamine treenerina, spordiürituste korraldamine 10 h, sh L 6 tundi, P 4 tundi**

Eesti Ratsaspordi Liidu Üldmäärustik ja vastavalt sellele ERL-i kalenderplaani

kantud võistluste korraldamise ja seal osalemise põhialused ning dokumentatsioon.

Rahvuslikel võistlustel osalevate ametnike põhifunktsioonid ning ülesanded.

Veterinaarnõudmised rahvuslikel võistlustel osalemiseks ning dokumentatsioon.

Võistluste eelarve koostamine ja ürituste finantseerimise võimalused.

Koolisõidu, takistussõidu ja kolmevõistluse määrustike põhiprintsiibid.

Teiste enamlevinud ratsaspordialade reeglid.

Ratsaspordikoolide ja – klubide osakaalu tähtsus ratsaspordi üldises arengus.

## III taseme õppekava

Koolituse maht kokku - 70 tundi

Sealhulgas: loenguid (L) 40 tundi ja praktikat (P)30 tundi

### III taseme treener

#### Eesmärk:

1. III taseme treener tunneb eri ratsaspordialade sporthobuste eripärasid ning spordiks vajalikke omadusi. Tunneb eri alade spetsiifikast lähtuvaid sporthobuste enim levinumaid haigusi ja sagedamini esinevaid traumasid ning tunneb nende profülaktikat. Tunneb hobuste koormustaluvust ning oskab ülekoormust vältida.
2. Treeneri ratsutamistase vastab koolisõidu R tasemele ja/või takistussõidus 130 cm/ kolmevõistluses 110 cm. Lubatud spetsialiseerumine ühele alale. Spetsialiseerumise korral omab lisaks II taseme treeneri ratsutamisoskust kõikidel teistel ratsutamise olümpiaaladel.
3. Tunneb erinevaid treeningmeetodeid sportlase arendamisel. Oskab motiveerida sportlasi. Oskab edasi arendada nii füüsiliselt kui ka psüühiliselt nii sportlast kui ka tema hobust. Valmistab ette oma õpilasi ning osaleb nendega rahvusvahelistel võistlustel. Tunneb oma spordiala võõrkeelseid termineid ja omab vähemalt suhtlustasandil arusaamist veel vähemalt ühes keeles peale emakeele.
4. Treener tunneb ratsaspordi katusorganisatsiooni FEI struktuuri, reegleid ja rahvusvahelisi võistlusmäärustikke. Tunneb rahvusvahelistel võistlustel osalemise reegleid ning omab ülevaadet nende võistluste korraldamise alustest. Tunneb rahvusvaheliste võistlusjuhendite koostamise põhimõtteid ning omab ülevaadet võistlustel osalevate ametnike ülesannetest ning õigustest.

#### Koolituse sisu

##### **1. Sporthobuste omadused, tervishoid. 10 h, sh. L 6 ja P 4 tundi**

Koolisõidu-, takistussõidu- ja kolmevõistlushobuse füüsilised, tõulised jt vajalikud eripärad ja nende tundmine.

Sagedamini esinevad haigused ja traumad kooli -, takistussõidu ja kolmevõistlushobustel, nende profülaktika ning ravi.

Doping ratsaspordis ning keelatud ained.

Sporthobuse erinevad arenguetapid, nendest lähtuv koormustaluvus, maksimaalne sooritusvõime ja taastumine.

**2. Ratsutamise alused 20 h, sh L 10 ja P 10 tundi**

Koolisõidu R taseme põhiharjutused ja nende õige sooritamine.  
Takistussõiduhobuse edasiarendamine tasemele 130 cm ja enam.  
Kolmevõistlushobuse ratsastus-, hüppe- ning füüsiline ettevalmistus.

**3. Ratsaspordiala spetsiifiline ettevalmistus 30 h, sh L 20 ja P 10 tundi**

Erinevad treeningmeetodid.  
Motivatsioon.  
Ratsasportlase ja tema hobuse füüsiline ja psüühiline ettevalmistus.  
Pikaajalise treeningplaani koostamine.

**4. Rahvusvaheline ratsasport 10 h, sh L 6 tundi, P 4 tundi**

Ratsaspordi katusorganisatsioon FEI (*Fédération Équestre Internationale*)  
FEI Üldmäärustik ja rahvusvaheliste võistluste korraldamise spetsiifika.  
FEI koolisõidu-, takistussõidu ja kolmevõistlusmäärustikud.  
Osalemine FEI võistlustel, reeglid ning dokumentatsioon.  
Ratsaspordi sponsorlus ja marketing.

**Kasutatavad infoallikad:**

1. Tuire Kaimio, Minna Tallberg "Koos hobusega" Kirjastus Varrak Tallinn 2007
2. Deutsche Reiterliche Vereinigung e.V. (FN) "Juhised ratsa – ja rakendisportdiks" I Köide "Ratsaniku ja hobuse põhiväljaõpe" (ilmumisel)
3. Wilhelm Müseler "Ratsutamiseõpetus" Eesti Sporthobuste Kasvatajate Selts 2007
4. Harry Muring "Hobusekasvatus ja ratsasport" Tallinn Valgus 1988
5. Raigo Kollom "Ratsutamine. Minevikust tänapäevani" Kirjastus Eesti Raamat 1981
6. Kyra Kyrklund, Jytte Lemkow „*Kyra ja ratsastuksen taito*“ WSOY 2004
7. Anneli Lillkvist „*Ruokinnalla Tuloksiin 1-3*“ Forsbergin Kirjaino OY 1996, Hevosfakta OY 2002
8. Eesti Ratsaspordi Liit [www.ratsaliit.ee](http://www.ratsaliit.ee)
9. Rahvusvaheline Ratsapordi Föderatsioon (*Fédération Équestre Internationale* - FEI) [www.horsesport.org](http://www.horsesport.org)