

Vikellys

PK13Htuo- (hevosharrastepalvelujen tuottamien) ja pk13kasv- (hevoskasvattaja) ryhmällä oli liikunnan kurssilla aiheena vikellyksen alkeet.

Ohjaajana toimi Pauliina Lappalainen, joka valmentaa vikeltäjiä Grann tallilla. Tunneilla käytiin läpi vikellyksen perusliikkeitä, voimistelujuoksua ja laskeutumista. Lisäksi tätä edeltävällä tunnilla oli bigball pilatesta, joka sopii hyvin treeniksi vikellyksen ja muun ratsastuksen ohella.

- Vikellyksessä tarvitaan kehonhallintaa, lihasvoimaa ja tasapainoa
- Vikellys on hauskaa vaihtelua perusratsastukseen

Vikellyksen historiaa ja nykypäivää

Vikellystä harrastettiin jo antiikin aikana sirkuksissa. Rohkeimmat kokeilivat siihen aikaan vikellystä jopa härillä. Vikellys oli myös ratsuväessä käytetty koulutusmuoto, jonka avulla kehitettiin ratsastajan tasapainoa ja kykyä seurata hevosen liikkeitä. 1980-luvulla lajista tuli lasten ja nuorten urheilulaji Suomessa. Tänä päivänä vikellys on vaativaa kilpaurheilua, mutta myös erinomainen lasten ja nuorten harrastus. Se on myös oiva tapa parantaa omia ratsastustaitojaan.

Vikellystä harjoitellaan myös ilman hevosta. Jokaisen vikeltäjän väsymätön harjoitushevonen on ns. vikellyspukki, jonka voi rakentaa esimerkiksi tynnyreistä. Vikellyspukilla voi kokeilla uusia liikkeitä ja hioa vanhoja. Hevosella liikkeitä harjoitellaan laukan lisäksi myös käynnissä ja joskus jopa ravissa ja niin vasemmassa kuin oikeassakin kierroksessa.

Vikeltäjä pukeutuu voimistelutrikoiisiin tai verrytelyhousuihin, jalassa hänellä on kumpipohjaiset voimistelutossut. Hevosen varusteisiin kuuluvat suitset, joissa nivelkuolain, vikellysvyö, patja (90 x 100 cm) sekä sivuohjat. Juoksupöytä on juoksupöytä ja -piiska.

Perusliikkeet

Perusliikkeitä ovat selkäänhyppy, perusistunta, polvivaaka, mylly, sakset, seisonta ja lankku. Perusliikkeet vaativat vikeltäjältä monipuolisia taitoja, kuten voimaa, nopeutta, tasapainoa ja notkeutta.

Lähdemateriaalit

<http://www.ratsastus.fi/vikellys>

*Mediaosaamisen kurssi
pk13htuo, pk13kasv
11/2014*



Ryhmä harjoitteli vikellyksen alkeita permannolla.

