
Övning: Träna när du mockar eller fodrar!



När du mockar eller fodrar har du den perfekta möjligheten att stoppa in "5 minutare".

Så här:

Ta på dig magväska / belöningsgodis. Ta med en matta eller en target om du kan när du ändå kör skottkärran.

Börja mocka eller fodra. Så att allt är som vanligt för hästarna.

När din häst äter och/eller är avslappnad, ropa på den och initiera ett kort träningspass. På mattan kan du göra [Dynamisk target mobilisering](#), [hållbar hållning](#) eller [öka medvetenheten runt bakdelen](#).

Efter 5 klick, kasta godis på marken / mattan / hö-högen, säg paus och gå iväg och mocka / forstsätt fodra / gå och gör något annat.

Fortsätt mocka tills din häst är fridfull igen, när den är det initierar du träning och tränar 5 klick igen.

Första gången kanske hästen inte förstår pausen och är på / tigger / tjar på dig. Se till att det finns mat eller annat för hästen att roa sig med och fortsätt mocka. Hästen kommer att förstå pauserna bättre för varje gång du utför dem!