
Avslappningssignal

Avslappningssignal, avslappning på signal - Steg 2

Det första du lär din häst blir ofta ett standardbeteende och det beteendet den utför när den är osäker och inte vet vad den ska göra eller när den själv vill be om uppmärksamhet och godis.

Därför kan det vara bra att börja med ett passivt beteende och inte spansk skritt, puss eller galoppfattningar. Välj något du kan tänka dig stå ut med att din häst tigger med.

Spendera gärna en hel del tid på att bygga den här stabila grunden för dig och din häst kring godis och träning med positiv förstärkning. När beteendet är inlärt och fungerar där ni brukar träna, testa det på andra ställen och vid andra tillfällen. Ju mer ni fokuserar på beteendet under era pass desto snabbare kommer hästen att lära sig det och befästa det som ett standardbeteende.

Målet med övningen:

Avslappningsövningen kommer inte bara fungera som ett sätt för din häst att be om uppmärksamhet och godis på ett lugnt, ofarligt och väluppfostrat sätt, utan du kommer också att få en signal som du kan använda för att påminna din häst om att slappna av. Det bästa av allt, om signalen är din egna utandning (vilket vi rekommenderar) så påminner den även dig själv om att slappna av.

Gör detta:

- Repetera den förra övningen, Steg 1- hitta avslappning med godis i handen, två gånger. Men vi vill nu att du efter klicket levererar godisen lågt. Du sätter dig på huk eller böjer dig ner, för att själv hamna i en position som automatiskt försätter din kropp i mer avslappning.

- Om hästen är tillräckligt lugn för att inte putta omkull dig så vill vi att du passar på och stannar i din framåtböjda eller hukande position, och blir medveten om din egna kropp, spänning, andning och hjärtslagen. Detta för att börja bli medveten ifall du känner skillnaderna de olika positionerna ger. Du kan klicka och ge din häst några godisar på marken eller lågt medan du utforskar detta.

-Ställ dig sedan upp och stoppa handen i fickan/magväskan för att ta fram en godis, men håll kvar handen i fickan. Detta för att observera vad som händer i din kropp när du ska plocka fram en godis. Allra oftast börjar vi i detta ögonblick spänna oss och känna oss stressade. Håll kvar handen i fickan tills både du och din häst hittar avslappning och ta då lugnt fram godisen och belöna hästen i marknivå.

-Fokusera på din andning och andas gärna ut lite extra, extra länge men också extra ljudligt. Detta blir snart eran signal för denna övning och du bör samtidigt märka att din häst söker sig neråt i sökandet efter klicket.

- När du ser att din häst börjar förstå övningen och snabbt återkommer till den efter att den fått en belöning, utöka då succesivt varaktigheten. Från att få godis efter ett andetag höjer du till två andetag och repeterar flera gånger.

- Kom ihåg att precis som förut ha korta och lyckade pass, och ta pauser mellan sessionerna. Antingen genom att promenera eller genom att lämna din häst och vara på andra sidan av staketet. Det viktiga är att hästen kan sluta tänka på att prestera och hitta ett lugn i att vi stänger möjligheten för denna roliga träning.

TIPS

- Ge din häst godiset där du vill att hästens huvud ska vara. När vi vill belöna vår häst för vad den utfört är det då viktigt att den vet att godiset kommer till den, hästen behöver inte sträcka sig eller gå någonstans för att få godiset. Ge därför i första hand godiset med utsträckt arm rakt vid hästens nos, framför bringan, och leverera den lugnt.

- Se till att "landa" och hitta avslappning och ro i dig själv. Du kommer att göra ditt bästa idag och hästen kommer att göra sitt bästa idag. Om du känner att du inte har något att belöna så behöver du sänka kraven, även om ni egentligen kan bättre. Det är viktigare att ni har trevligt tillsammans än att ni är "duktiga".

- Ta hjälp av skyddad kontakt om hästen är väldigt nafsigt eller tiggigt. Kom ihåg att vi vill undvika att korrigera hästen men om du behöver korrigera är det absolut okej, så länge den består av ett lätt puttande i rätt riktning eller att du blockerar hästens nos genom att ta upp din arm eller hand. Gör det på det sätt som ger dig mer lugn och belöna gärna hästen så fort den gör en antydning till att göra rätt. Belöningen efter korrigeringen ger hästen en positiv känsla och den kommer gärna att gå bort ifrån dig. Mer om detta i en annan övning längre fram i kursen.

Utveckling

- Gör denna övning som en förutsättning för er träning. Träningen startar när din häst kan slappna av och vara stilla, då kan du bjuda in till det du önskar göra härnäst. Ni kan på detta viset ta bort det direkta klicket och godiset för övningen och istället belöna med fortsatt träning, en signal på nästa övning.

- Fortsätt även utforska din medvetenhet om din egen kropp. Hur känns det när du står upp, sitter ner, men också när du börjar gå? När ni går och när ni ska stanna? Försök att hitta en liknande känsla som när du sitter eller böjer dig ner och njuter av lugnet när din häst fått en godis och nöjt tuggar på den.

Känn då efter hur din kropp känns, hur dina fötter, ben, höfter, mage, bröst, hals och ansikte känns. Om du känner skorna, kläderna eller vinden och solen mot din hud.

- Utforska hur ofta du kan stoppa in denna övning i träningen idag och vad detta ger dig och din häst.

?

Eleve exempel

