
Övning: Flytta in bakdelen / Höft-target



Det finns några lägen då det är värdefullt för oss att kunna be vår häst att flytta in bakdelen mot oss. Till exempel: när vi vill träna från marken och göra en "sluta" för att träna på att bära mer vikt på det yttre bakbenet. Vid uppsittning, när vi står på en pall/stubbe och vill att hästens bakdel ska komma närmare pallen. Det är även en gymnastiserande övning som ger hästen ökad kroppsmedvetenhet och kroppskontroll!

Det finns flera olika sätt att träna in detta på. Ett gångbart sätt är att lära hästen att kunna komma till en targett med sin bakdel (targetpinne eller din hand). Detta kan speciellt vara bra för hästar som är mer timida och kanske undviker fysisk kontakt om de kan. Då är det värdefullt att både ändra känslorna kring fysisk beröring samtidigt som vi lär hästen en bra övning.

Så här gör du:

traditionellt:

Lägg din platta hand på höften/bakdelen och klicka för det. Upprepa minst 20 gånger utan att byta sida (vissa hästar behöver betydligt mer än detta, över flera dagars träning!). Håll nu din hand en liten liten bit ifrån hästen och se om den kan börja söka upp hand för att få ett klick. Belöna för minsta lilla antydning att röra på bakdelen, luta sig en aning, även om hästen inte helt kommer till din hand. Öka kriterierna successivt tills din häst kommer till din hand så långt och snabbt du önskar.

Om din häst är "klickerklok" kommer detta förmodligen inte vara ett problem, men vissa hästar har svårt för att upptäcka att de själva ska vara aktiva. Om du har en sådan häst kan du prova detta:

Sätt nr 2:

Skritta din häst medans du går på marken i sadelläget på vänster sidan, med din mage mot

hästen (öva upp detta separat först om ni ännu inte har gjort detta förut). Sätt upp en liten bana med slalom-koner. Be din häst att svänga ifrån dig till höger, gärna runt en kon eller dylikt. Sväng så pass tvärt att hästen behöver ta ett steg åt sidan med bakdelen, DET klickar du för. Du klickar antingen för att högerbak kliver närmare eller över vänsterbak, eller så klickar du för att vänsterbak kliver åt vänster. Detta kräver en del timing och uppmärksamhet. När du fått till detta i svängarna kan du sedan lägga till signalen, att du håller upp en target eller din öppna hand. Fortsätt att öva på detta tills du även kan göra det i andra situationer utan att behöver svänga så tvärt runt konor.

Sätt nr 3:

Joannas häst Mero har en historik av att ha dålig kropps kontroll, vilket ofta kunde resultera i att någon av hans kroppsdelar kom emot en människa eller andra saker i hans omgivning. Därför var Joanna tveksam till att lära honom detta på det vanliga viset. Istället ville hon behålla ett längre avstånd från Meros bakdel så att Meros automatiska reaktion om Joanna var nära hans bakdel och bad om något, skulle bli att flytta den BORT.

Vi gillar att utgå ifrån något som vår häst redan kan, eller i alla fall sätta upp träningen på ett sådant sätt att hästen med så stor lätthet som möjligt förstår övningen så snabbt som möjligt. I Meros fall ligger de tidigare nämnda ["två övningar för bakbenen"](#) i repertoaren som Joanna använde sig av.

Mero har vid det här laget verkligen förstått att om han står på något med frambenen är det rörelser med bakbenen som belönas högt. Det kan vara både framåt mot frambenen men även åt sidan ifrån Joanna.

Steg 1 - använd redan inlärd övningar som fokuserar på bakbenen, som hästen gärna gör rätt mycket av sig självt.

steg 2 - sätt upp miljön så att det är lättare att flytta bakbenen åt det hållet du vill eller/och fundera på om belöningsplaceringen kan underlätta för din häst.

Som du kommer se i videon använder Joanna både belöningsplaceringen och miljön. Så fort Mero börjar erbjuda beteendet att röra rumpan och bakbenen mot Joannas håll stoppar hon även in sin kommande signal vilket är en höjd hand. Det är inom både NH, frihetsdressyr och Akademisk ridkonst vanligt att ett spö lågt riktat mot bakbenen betyder flytta ifrån, medan ett höjt spö riktat mot bakbenen betyder flytta bakdelen mot. Självklart går det även bra att sätta en ljud-signal istället / också.

Hur ska hästen veta om den ska komma till dig eller gå ifrån dig?

När du använder en platt hand kan hästen komma till dig. När du använder fingertopparna kan det betyda gå ifrån mig. Eller en höjd hand betyder kom in, och en låg hand betyder gå ut med bakdelen. Du kan också lägga till ljudsignaler så som "kom" och "bort" men det är helt vad du själv föredrar såklart!

<https://vimeo.com/362373963/90542cd018>