

---

## Övning: Bommar för proprioception

Att gränsla en bom är en fantastisk bra övning för medvetenhet och proprioception i kroppen. Det hjälper hästen att veta var alla hovarna är. Det hjälper också hästen att bredda sig vilket är superbra för hästar som står tätt ihop med hovarna. Dessutom får vi trevlig variation i rörelserna på ett roligt och lekfullt sätt.

Vi kan göra denna övning på lite olika sätt och det viktigaste är inte att göra exakt som vi gör på filmerna, utan du kan gärna testa dig fram och se vad som funkar bra för er!

- Börja med att leda hästen fram till bommen (i grimman eller med target) och se om den kan gå med framhovarna på varsin sida om bommen. Det gör absolut inget om hästen går av åt sidan och går snett. Klicka och belöningsplacera för att få hästen att utforska detta.
- När hästen kan signal för att flytta bakdelen kan du testa att stå intill bommen och flytta sig sidvärtes över den.
- Lätt som en plätt? Testa detta i en backe!
- Supersvårt? Testa att kliva över bommen när den ligger rakt, så bommen hamnar under magen och sedan testa om hästen kan flytta sig i sidled på något sätt.
- Kanske kan du komma på egna övningar att göra med bommen?

<https://vimeo.com/508781264/a641bf8a0f>