

---

## Övning: Hållbar hållning / Crunches



Crunches, eller Hållbar Hållning är en väldigt bra men svår övning där vi vill att hästen ska samla sig stillastående. Hästen behöver då lyfta sin bröstcorg och rygg och skifta vikt till bakbenen. Utifrån den hållningen kan hästen sedan göra alla möjliga rörelser och det kan hjälpa hästen att börja röra sig mer hållbart och mer medvetet. Speciellt om det används tillsammans med "Slow-walk" som är hållbar hållning i skritt (finns ett separat avsnitt om det).

Som förkunskap bör din häst kunna:

- Lugn med klick och godis
- Stå stilla medans du rör dig runt hästen
- Stå på en matta
- Förstå nostarget (och haktarget)

---

- Vara ok med beröring på kroppen

Det finns olika sätt att lära in detta och det kan vara individuellt vad som funkar för just din häst. Kolla gärna på filmen där vi visar olika sätt att lära in detta och utforska vad som funkar för din häst. Det är VIKTIGT att inte traggla! Det är inte meningen att stå och be om crunch i 10 -20 klick i rad, det kommer inte bli bättre av att "tjata". Istället behöver du ändra lite saker, röra sig emellan, böja sig, klappa hästen och testa igen. Vi sa ju att det inte var lätt ;-) Mer om just detta hittar du i del 2.

Att använda sig utav Haktarget för att börja med hållbar hållning är något som funkar för de flesta. Det finns ett separat avsnitt om just detta!

Om du har en häst som redan har tendens till högt huvud och sänkt rygg så är det sällan en bra ide att försöka "mata in" eller använda haktarget för att få hållbar hållning. Då är det oftast bättre att först få hästen att sänka huvudet och slappna av i överlinjen och använda andra övningar för hållbarhet först, innan vi ska försöka med hållbar hållning igen. Om du är osäker, så be oss om hjälp!

Det är viktigt att du och din häst redan kan grundläggande klickerträning och godishantering för att denna övning ska kännas bra för er båda. Är din häst frustrerad kring mat och lätt hugger efter godis i din hand bör du ta en titt i "Godis & gräsutmaningen" först. Du kan också prova denna övning med hö första gången.

Lycka till!

## TEORI OM HÅLLBAR HÅLLNING

<https://vimeo.com/511061177/fb4ea94ebb>

Mata in i crunch

<https://vimeo.com/598842352/8b7bf205e3>

<https://vimeo.com/598842488/05b3aaefd8>

<https://vimeo.com/598842677/6470fbb934>

<https://vimeo.com/598842730/ece1b34ad1>

<https://vimeo.com/598896232/20092d3e19>

<https://vimeo.com/598896784/0202e264c5>

Gunga in i crunch

<https://vimeo.com/513407139/223ea245f9>

Gå nu till nästa del och se hur du kan använda övningen i ett träningspass. Under kapitlet Rörelseglädje hittar du ytterligare film på hur hållningen, tillsammans med andra övningar kan användas i ett träningspass.

