
Övning: Gungbrädan



Gungbrädan är ett roligt och nyttigt inslag i hållbarhetsströvningen! Att ställa sig med hovarna på en liten höjd ger proprioception och kroppskänedom. Om hästen är osäker på olika underlag är det bra att börja med något som inte gungar, tex en (förstärkt!) lastpall eller matta.

Gungbrädan ni ser i filmen är hemmasnickrat och lätt att göra. Det går också att gå till ett gung genom att lägga en bom eller stolpe i mitten under en lastpall.

Var dock noga med att inte skapa för stort gung, dels för att inte skrämma hästen, men också för att ett stort och ryckigt gung inte är bra för kroppen. Vill vill gärna att hästen hittar balansen och kan balansera, inte slå den hårt i marken fram och tillbaka. Ett tips är att gräva ner mitten av brädan i underlaget så det blir ett mindre gung i början, sedan kan du lägga brädan på ett hårdare underlag för mer gung.

Du kan även prova att använda ikeamattan genom att vika ihop den lite och be hästen stå med frambenen på den mer ihopvikta delen. Det går även att lägga ikeamattan under en lastpall. (Ikeamattan heter plufsig)

<https://vimeo.com/513756560/e126a33eed>

Gungbrädan kan vara bra även när vi sedan ska utmana kroppen lite mer. Kan hästen stå med

frambenen på brädan och göra en crunch? Kan den flytta sina bakben men ha kvar frambenen på? Kan du belöningsplacera på olika ställen för att utmana kroppens balans? Kan du be om dynamisk target mobilisering?