

---

## Övning: Lek & träning i hagen



När vägen är för hal och ridbanan har för mycket snö (för mig att orka gå i) så kan en gå ut i hagen och improvisera.

Du bestämmer själv om du är begränsad av din omgivning eller ser den som en möjlighet att låta fantasin flöda!

Då sa Frodi att detta var en perfekt plats att leka med frilongeringen. Det som vi jobbat på för att detta skulle växa fram är 1. hållbar hållning - på avstånd, 2. energi framåt som stadarbeteende, 3. gå på avstånd och stanna på avstånd vid klick.

Men du behöver inte heller ha alla dessa övningar på plats för att kunna börja. Du kan passa på och prova de övningar ni redan gör i paddocken - ute i hagen. Kanske har din häst mycket lättare för att ta traven eller galoppen i hagen eller på fältet men inte på ridbanan? Många av oss har levt många år utan ridbana och bara tränar i hagen eller på fält, eller stallplan. Det är

---

utmärka platser att träna på, speciellt om vi har hästar som har upplevt träning de inte tyckt om på just ridbanan.

**HUR ETT TRÄNINGSPASS KAN SE UT**

- Med alla olika övningar som du redan har, och kommer att se i denna ebok.

<https://vimeo.com/513407845/ef66453c2f>