
Övning: LEK i träningen



LEK I TRÄNINGEN:

Vi vill gärna ge er en möjlighet redan nu att börja tänka på och introducera lek i träningen med din häst.

Anledningen till att lek på det viset vi rekommenderar är så otroligt effektivt är för att den har möjlighet att rehabilitera hästar både mentalt och fysiskt. Lusten till rörelse - för rörelsens skull är bland det viktigaste för oss i Relationsbaserad Hästräning när vi vill ha aktiv träning med våra hästar.

Busiga hästar:

För dig som har en häst som har relativt lätt för att busa till det, rekommenderar vi att du sätter upp en omvänd korall, där du är innanför för att ha ett staket emellan dig och din häst, så kallad skyddad kontakt. Via det staketet kan du bjuda in din häst till att få springa, busa, skutta och röra på kroppen precis som hästen önskar.

Vi rekommenderar också att introducera en target på ett långt longerspö eller en ännu längre pinne för att kunna utmana hästen även utan korallen, men att hästen följer targeten och på så vis håller sig längre bort från dig.

Tillbakadragna hästar:

En rolig övning som vi rekommenderar för att öka leklusten hos hästen är att lära din häst att

följa, jaga och kanske till och med stampa på en "flagga". Det kan till exempel vara en plastpåse på änden av ett longerspö. Målet är att få hästen motiverad till att röra sig framåt och uttrycka sig fysiskt.

Börja med att belöna hästen för att nosa på påsen. Gärna krafsa och stampa också, undersökandet och lekfullheten som finns i att röra på frambenen är otroligt stark och drivande hos nästan alla hästar.

Sedan drar du fram påsen lite och belönar när hästen följer efter. Utveckla detta tills din häst kan trava och galoppa efter flaggan och gärna stampa på den. Belöna alla stora rörelser din häst gör.

Har din häst lätt för stora och snabba rörelser är det en bra ide att vara inne i din rundcorall (skyddad kontakt) så du inte behöver känna att det blir för mycket. När du är inne i corallen får hästen uttrycka sig som den vill och när du är utanför och nära hästen lär du den att vara mer lugn och behärskad. På så viss förstår hästen NÄR han förväntas göra detta och då blir det inte problematiskt eller farligt. Träna på att hitta balansen mellan avslappning och motivation!

Denna övning är jätterolig men den kan lätt gå överstyr så tänk på att vara väldigt tydlig för din häst när, var och hur ni leker med detta och flaggan brukar oftast bara behövas några enstaka gånger för att få fram gnistan. Så fort den är där vill vi börja forma den till det vi önskar, såsom snyggare och mer hållbara gångarter där hästens känsla av lek skapar en helt annan kroppshållning och styrka.

Detta rekommenderas i första hand till dig som redan tränat belöningsbaserat och har en häst som behöver få fram gnistan. För dig med en häst som lätt har för mycket sprallighet och kan brusa upp, är det viktigt att befästa de beteenden som ger oss gott uppförande och säkerhet. MEN att ge möjlighet till utlopp för lekfulla känslor kan också hjälpa dessa hästar att verkligen kunna slappna av, ha det därför i åtanke, men tänk på hur du kan göra det tydligt och säkert för din häst.