

---

## Extra: Workshop 2021 - Träna i stallet



RELATIONSBASERAD HÄSTTRÄNING

# Workshop 5 - Hösttermin 2021

Anne Dirksen & Joanna Nieznaj

Denna workshop ägde rum den 24e november 2021 för eleverna på vägledningsterminen. De externa länkarna fungerar bara om du också har köpt den e-boken. Hoppas den kan vara bra oavsett. /Anne

### Inspelningen:

<https://vimeo.com/649451957/093215482f>

<https://vimeo.com/649471877/2db7fe5e42>

### Hemläxor:

Filma gärna dig själv när ni tränar detta hemma, ca 5 min.

Nivå 1:

**Avslappning** - <https://www.relationstraning.se/avslappning-med-mat/>  
<https://www.relationstraning.se/avslappning-i-klicker-traning-beloningsbaserad-traning/>

**Pausa**

**/starta:** <https://www.relationstraning.se/7-10-paborja-pausa-och-avsluta-ett-traningspass-2-2/>

**Pausa i boxen** - <https://www.relationstraning.se/avslappning-i-boxen/>

Nivå 2:

---

**Förbättra/utforska:** begränsningar, stillastående med störning (borsta tex) , lyfta hovar, omvårdnad som du vill förbättra

<https://www.relationstraning.se/grimman/>

<https://www.relationstraning.se/kansla-begransning-i-grimstaf-tet-2/>

Nivå 3:

**Startknapp för omvårdnad - Se startknapps e-boken!**

**Träna en häst när annan häst**

**pausar-** <https://www.relationstraning.se/avslappning-i-boxen-medans-en-annan-hast-tranas/>

**Pausa**, men vara kvar vid hästen, kan ditt kroppsspråk vara signal för träning / inte träning?