

---

## Övning: Dynamisk target mobilisering



När tiden är knapp är denna övning perfekt, även bara en minut av target-mobilisering väcker upp hästens nervsystem och påminner hästen om hela dess kropp.

Detta är en fantastisk övning som alla hästar mår bra av och som alla kan lyckas med! Den går ut på att hästen står på ett ostabilt underlag, så som en matta (vi köper våra på ikea, men det finns på fler ställen) och sedan ska den nosa på en target som vi håller i lite olika lägen.

På detta viset får hästen väldigt mycket "input" till proprioceptionsreceptorerna i hela kroppen, vi ökar alltså dess kroppsmedvetenhet. Samtidigt övar vi på mobilitet genom att nå en större räckvidd och ökar rörelsespannet i lederna. Dessutom får hästen även öva på stabilitet genom att hålla emot rörelsen med bålen för att inte trilla omkull.

Anledningen varför vi inte gör detta med en morot utan med en target är att hästen då har bättre chans att verkligen använda sin kropp som en lösning på utmaningen den står inför. Om vi lockar den med en morot finns det stor chans att hästen bara "slänger" sig på moroten. Den missar då att "medvetet" lösa kroppspusslet av att stå på mattan och nå targeten med mulen. Med hjälp utav targeten kan vi också komma till att göra flera stycken i rad innan vi klickar och ger en godis. Dessutom kan vi lägga ihop denna övning med hållbar hållning och då få en hållbar hållning med böjning.

### **Börja här:**

När du med lätthet får upp hela hästen på mattan kan du be den stanna och börja med enkla stillastående target-dutt övningar. Testa att variera genom att hålla targeten:

Längre bakåt  
Längre framåt

---

Längre utåt  
Närmare kroppen  
Längre uppåt  
Längre neråt  
Mer åt höger  
Mer åt vänster  
Osv.

Variation är nyckeln här! Det gör inget om din häst först vill kliva åt sidan för att nå targeten. Målet är så småningom att den står stilla med fyra ben på mattan och kan nå targeten i massa olika lägen. Men står den ibland med 3 ben på mattan så är det superbra variation. Har mattan råkat vika sig så att frambenen eller bakbenen står högre upp? Utmärkt variation det med!

Med denna övningen (periodvis ca 2-3 ggr i veckan, 5-10 min) har Anne fått sin minishettis att lyfta ryggen. Hon är mycket mindre svankig nu trots att hon är väldigt överbyggd. Detta är också en mycket bra övning att göra i stallet när det regnar eller när hästen är konvalescent.

<https://vimeo.com/362739701/38571d5484>