
Hur du påbörjar, pausar och avslutar ett träningspass



Att påbörja, pausa och avsluta ett träningspass

När vi börjar träna belöningsbaserat kan hästarna bli mer entusiastiska och värdesätta träningen högt! Vi får hästar som kommer i galopp i hagen och som inte vill lämna oss. De kan till och med uppleva det som en bestraffning när träningen avslutas och då bli frustrerade.

Annes häst Stjärnan tyckte det var riktigt jobbigt att avsluta ett träningspass och lämna paddocken. Hon vände och galopperade iväg om Anne ledde henne mot grinden. Hon som tidigare hade tyckt det var jobbigt att gå in i paddocken, kände nu att det var jobbigt att lämna den trevliga platsen.

Vi kan se det som en positiv sak, att hästen tycker det är så kul att träna, men samtidigt innebär detta en hel del frustration och måste därför tas på allvar.

Samma sak kan hända när vi vill ta en paus, behöver gå ifrån för att fylla på med godis eller svara på det där viktiga samtalet.

Så om vi nu tänker att självaste träningspasset med oss är belönande så behöver vi fundera på vad vi vill att hästen ska göra, som vi sedan kan belöna med att träningen startar. Ska den lugnt stå och äta sitt hö, komma till mig och stå lugnt bredvid mig? Även här kan vi använda oss utav Premacks princip och vänta tills hästen är i önskat känslsystem och har hittat ro. Då sätter vi på grimman, boxdörren eller öppnar vi paddock grinden. Så fort hästen går upp i varv och

tappar sin ro, så pausar vi sekvensen och inväntar ro igen.

När vi tar en paus medans hästen är i paddocken (eller var du nu tränar), så är det en fördel att du går ut och ställer dig på andra sidan staketet till en början. Lämna alltid hästen med en näve godis så den vet att det är paus.

Öva på att ta pauser genom att gå ut och invänta önskat paus beteende som hästen får be om träning med. Det är inte så viktigt vilket beteende du väljer, utan det är viktigt vilka känslor du belönar med träning och därför behöver vi belöna många olika paus beteenden!

Vi rekommenderar att välja ett paus beteende där hästen verkligen pausar. Vad brukar din häst göra i en paus? Gå runt och pilla på saker? Stå och vila? Tänk här på att belöna lite "random" beteenden, så inte hästen tror att den ska göra något specifikt. Max två gånger belönar du samma sak, sedan väntar du tills hästen gör något annat igen.

När vi gör på det visat finns det en mycket större chans att hästen verkligen gör vad den vill och känner sig fri till att hitta på egna saker i pauserna. Belönar vi väldigt få saker så kan hästen ha mycket svårare för att varva ner, hitta rätt känsloläge och sluta söka/ försöka få dig att komma in igen.

Om din häst blir frustrerad och upprörd när du pausar kan det vara en ide att lämna den med en påse hö. Sedan kan du lägga till en paus signal efter du har gett den sin näve godis, till exempel en gest med handen och ordet "slut" eller "paus".

När det går bra att pausa på andra sidan staketet / boxdörren, kan du testa att vara kvar när hästen, sätta dig ner/på huk och invänta paus beteendet. På så sätt kan du lära hästen att slappna av och pausa medans du fortfarande är där. Det kan också vara trevligt att avsluta träningen men vara kvar hos hästen och ha en mysig klistund tillsammans.

Att avsluta passet kan du göra genom att fortsätta träna lite granna i hagen, öva på att gå genom grinden flera gånger, göra några av favorit beteenden när ni kommit ut i hagen. När du går därifrån använder du dig av din slut-signal och lämnar en näve godis till hästen i skål/på backen.

Om din häst har lätt att bli frustrerad så var extra försiktig när du tränar detta. Kanske du kan få ner frustrationen när du byter till ett godis med lägre värde? Vad händer när du tränar med hö? Var inte rädd för att utforska det som passar just din häst!

<https://vimeo.com/347513171/e1c297c663>