

---

## Övning: Panther walk



### Vad är det?

<https://vimeo.com/520665745/469ca2b961>

Det är en övning eller en rörelse där hästen huvudsakligen i skritt utforskar sin räckvidd med frambenen. Det är en ansträngande och målmedveten rörelse som rör sig igenom hela hästens kropp och riktar fokus direkt mot frambenen och indirekt mot bakbenen. Det är en grundläggande övning för att utveckla funktionella rörelser och inneboende motivation i träningen. I videon ovan ser du hur det kan se ut när vi använder det i ett träningspass. Övningen, är precis som vilken annan övning (öppnor, slutor, övergångar) till för att locka fram mer kroppskännedom och på så vis hjälpa hästen att hitta variation i sitt rörelsemönster.

### Bakgrund

Panther walk uppfanns av intrinzen horsetraining och de valde namnet pantergång för att rikta

---

fokuset mot något så graciöst och agile (rörligt och starkt) som en panter. Kattdjur rör sig mycket följsamt och sätter ner tasserna innan de lägger sin vikt på dem. Många hästar gör tyvärr tvärt om, de lägger all sin vikt på hoven så fort den når marken.

## Spansk skritt

Denna övning är besläktad med spansk skritt men det finns ett antal skillnader. Denna övning är först och främst en möjlighet för att utmana vår hästs balans och kroppsmedvetenhet. Det första målet är därför att hästen utökar detta i första hand och att i andra hand kunna göra rörelsen fler och fler steg efter varandra med korrekt hållning. Denna övning har varit grundläggande för att ge hästarna en förutsättning för en större variation i alla gångarter.

### Syfte

Panther walkens syfte är att hjälpa hästen att hitta mer **mobilitet, stabilitet och styrka**. Den ökar hästens **proprioception och balans**. Den hjälper också till att släppa på "handbromsar" och förändra rörelsemönster.

Vi vill att hästen:

Lyfter i manken

Mobilitet i armbågen (de flesta hästar, även de som har mycket aktion och höga benlyft är ofta tajta i sin framdel och precis bakom armbågen. )

Ökar räckvidden för frambenen

Koordinerar bakbenen och hittar mer samlande rörelser

### Se upp!

De flesta hästar älskar att använda sina framben och så fort de lärt sig början av denna övning är det lätt att de använder sina framben till fler saker. Var därför beredd på att din häst helt plötsligt kan vilja sparka, lyfta eller krasa med frambenen mer än tidigare och i ovanliga situationer. Vi är noga med att bara träna den i specifika förhållanden, med en särskild target och få in bra avstånd och position tidigt. Förstärk hästen inte när den spontant erbjuder panther walk utan signal!

---

## Höga lyft

Till skillnad från den spanska skritten som fokuserar på höga benlyft vill vi här fokusera på längre och större frambensrörelser. Detta är viktigt just för att hästen ska öka mobiliteten i sina framben och våga sträcka ut bakom sin armbåge. Likaså är det lätt hänt att de höga benlyften gör att hästen förlorar hållningen och genomgående styrkan i magen och bakbenen. Så genom ett annat fokus kan vi få hästen att upptäcka möjligheterna med sin kropp.

## Faller på framdelen

Denna övning är till för att motivera hästen att balansera upp sig själv. I början kommer hästen ha svårt att sträcka ut sitt framben utan att falla på framdelen och ha problem med att lyfta och sträcka på frambenet igen. Det är meningen, meningen är att ge hästen ett pussel som den behöver lösa genom att använda sin kropp annorlunda. Därför är det viktigt att variera övningen, kriterierna, terrängen och omgivningen så att hästen fortsätter att utforska och hitta bättre och bättre mobilitet, stabilitet och styrka (hållning).

## Olika utgångslägen

Alla hästar kommer att ha olika utgångslägen, någon lyfter högt, någon sträcker långt men lågt, någon har huvudet högt, någon har nosen i marken. Vi behöver belöna och tacka för det vi får men samtidigt utmana och fånga de gånger hästen erbjuder något annat. Det kommer att se knasigt ut innan det kommer att se fantastiskt ut.

## Utmaning

Vi ser övningen som en utmaning, som ett pussel, som hästen ska lista ut själv. Frambenslyft + framåtrörelse = panther walk. Så det viktiga är att så fort hästen förstått att den ska göra något med frambenen introducera framåtrörelsen. Nyckeln är alltså att varva mycket mellan att gå, och att sparka/krafsa/stompa/sträcka och gående igen. Det tar oftast bara ett pass att lära hästen att sparka på targeten, så redan under andra dagen bör du stoppa in rörelse i övningen.

## Gör det till ett standardbeteende i början

För att verkligen ha nytta av övningen för att utmana hästens rörelser och hela rörelsemönstret är det rekommenderat att första veckan, endast träna PW. Desto mer förståelsen blir automatiserad desto mer kan vi börja använda den och variera hur, när och var vi ber om den. Det blir då också lätt att sätta signal på rörelsen när hästen hela tiden tänker på att utföra den. Har du en häst som lätt blir frustrerad och du behöver balansera ut detta med avslappning så gör du det, och tränar helt enkelt på endast dessa två saker närmaste tiden. Du går emellan avslappning och PW och gör det tydligt när du ber om vad.

## Variation!

---

Kom ihåg målbilden, av en samlad rörelse, med nacken som högsta punkt, med stark mage och höjd manke, tillsammans med frambensrörelser. Det är svårt att komma hit, men det viktigaste är inte att allt vi gör ser ut som slutmålet, det är viktigare att vi varierar våra klick och kriterier så att hästen fortsätter att utforska sina rörelser. Oavsett om den hamnar väldigt lågt eller väldigt högt (med sänkt rygg), belöna så att hästen inte slutar försöka, men inte så mycket att den tror att rörelsen är "färdig" där.

Därför är det bra att variera sin position, miljö och underlag! Att göra PW på ojämna underlag eller i stallgången eller vindskyddet ger helt annan input och utmanar hästen på ett nytt sätt.

Video på lättlärd Vatnar som för lär sig sparka mot target för första gången.

<https://vimeo.com/322583080/60dae7c295>

Hålla avstånd under PW - du kan träna på det redan från början!

<https://vimeo.com/322749354/46b951f167>

Att träna PW med en lättfrustrerad häst.

<https://vimeo.com/322745518/d492175176>

Video på Snaelilja som står still och lyfter väldigt högt, men har svårt att få in rörelse.

<https://vimeo.com/322652940/6b96332962>

---

Att använda PW för bättre hållning och rörelse

<https://vimeo.com/322750089/51f225fbae>

Att sätta signal på PW

<https://vimeo.com/322746465/dc03836b02>