
Promenera / Rida ut / Separations-träning

I detta avsnitt kommer du att få se olika strategier för att göra din häst mer bekväm och allra helst glad i att lämna gården och gå ut på upptäcktsfärd.

I filmen kommer du att få se två av Joannas hästar som först promenerade ut för att sedan ridas. Principerna är desamma när du står ifrån marken som när du sitter på. Målet är detsamma, hästen ska vilja gå ut, den ska förbli avslappnad och vara lugn och kontaktsökande under hela turen, ÄVEN påväg hem!

Några vanliga problem vi stöter på:

Hästen vill inte lämna gården / stallplan. Den går långsamt, stannar ofta eller är svår att få fram. Ibland släpper detta efter en viss punkt och då uppfattas hästen pigg och glad.

Hästen svarar inte lika bra på hjälperna när vi går ut, den har lite för bråttom framåt och är lite svår att sakta ner / stanna.

Hästen skyggar för saker som dyker upp längst vägen.

Hästen kanske ökar mer och mer desto längre ni kommit.

Hästen har bråttom hem, du förlorar kontakten, hästen som nyss var lätt att stanna är inte längre intresserad av godis och i vissa fall inte heller gräs.

Orsakerna är övergripande :

Hästen är osäker på att lämna gården och gå ut i ny/ annan miljö, eller lämna familjen/ flocken. Hästen är orolig på grund av förlorad kontroll, den får inte stanna när den vill, den får inte springa när den behöver och den kan inte ta sig hem när den önskar. Då vi som leder den eller rider den blockerar alla dessa önskemål: driver när den försöker sakta ner, håller emot när den försöker gå fortare och vänder bara hem när vi känner oss klara.

Hur åtgärdar vi då dessa problem och orsaker? Jo genom att minimera orsakerna till allra största grad. Detta innebär :

Att dela upp vägen / promenaden vi önskar ta, i små delar. Varje meter är en separat del som hästen behöver bli bekväm med. Den första delen börjar i hagen ifall hästen är osäker på att lämna flocken redan där. Men är hästen pigg och glad fram tills ni lämnar stallplan, så börjar den första viktiga delen på stallplan. Vi brukar säga att gå ut och gå är som att gå in i en lång hästtransport. Om hästen inte är lugn och intresserad när den ser transporten 3 meter bort, så kommer den inte heller vara avslappnad och kontaktbar inuti transporten. Vi behöver alltså titta på promenaderna på samma sätt. Om hästen är skeptisk och på sin vakt 5 meter ifrån stallplan, så kommer den inte att ha blivit lugnare 10 meter senare, tvärtom så kommer det att eskalera.

Triggerstapling är något som händer för varje steg hästen tar. (Klicka här för att läsa inlägget som förklarar triggerstapling) För varje steg hästen tar så kommer den längre ifrån flocken, alltså kan separationsångesten höjas mer och mer hela tiden. Samtidigt som hästen stöter på objekt som den inte är helt bekväm med, eller som den inte stöter på vanligtvis. Det är därför

hästarna kan vara relativt lugna när det åker förbi en bil i början på turen, men på vägen hem så är bilen läskigare och "en ursäkt till att börja springa hem".

När det gäller bristen på kontroll behöver vi här som hästägare fundera på

Finns det gånger då vi kommer lyssna på vår häst och stanna upp eller gå hem och finns det gånger då detta inte kommer vara en möjlighet, kanske när vi rider med andra? Precis som i träning kring startknappar, procedurer eller lastning behöver vi vara tydliga för oss själva och för vår häst med vad som gäller när. Om du vissa gången inte kan låta hästen ha ett val, så behöver du därför vara tydlig med skillnaden så hästen vet vad som gäller. Kanske annan utrustning eller en annan väg ut? Men det bästa vi kan göra för att öka hästens förtroende och lyckad träning är att lyssna och se hästen.

Hur vi vill att kommunikationen med vår häst ska se ut? Hur skulle vår häst kunna visa att den är osäker? Att den vill stå still på denna plats en stund? Hur kan den visa att den är redo att gå? Hur kan den visa att den skulle vilja gå hem – innan den känner att den behöver springa hem? I det här fallet utgår vi många gånger ifrån den kommunikation som redan finns, så som när hästen stannar, tittar bakåt/hemåt, höjer huvudet, eller på annat sätt gör något avvikande. Men det går även att lära in mer specifika beteenden som i er emellan kommer att betyda olika saker.

När vi då kommer till själva träningen är det dessa viktiga punkter vi vill komma åt
Förändra hästens känslor : Genom att minska det obehagliga (börja träna nära hem) och ge den mer av det den tycker om, det kan vara gräs, det kan vara godis och det kan vara träning och beteenden den sedan tidigare kan och tycker om att utföra. Se vägen ut som en stor träningsplats / paddock där ni kan träna massa roliga saker!

Ge den anledningar som gör det värt för hästen att faktiskt ta sig framåt / någonstans. Detta genom att använda targets, omgivning och ha skritt och trav redan intränade som mycket positiva beteenden hästen gillar att utföra och gärna erbjuder på egen hand.

Behåller lugnet och kontakten på vägen hem. Genom att gå så långt som HÅSTEN är bekväm med, vända tidigt och våga vända när du tror att hästen vill vända. Desto tidigare vi vänder desto mindre triggerstapling kommer att ha skett och desto större är chansen att hästen kommer vara lugn. Vi behöver dessutom skapa en ny vana på hemvägen, där vi som människor fortsätter att vara NÄRVARANDE (det är lätt att vi själva redan har bråttom hem!) och att vi då fokuserar på att snarare belöna långsamma beteenden, halter och stillastående beteenden.

Nedan kommer du att se hur träningsprocessen kan se ut med dessa principer som grund.

Del 1 Förberedelser

Handlar om vad du och din häst bör kunna för att underlätta promenaderna / uteritterna. Här är det också viktigt att se hästens sätt att agera på hemmaplan som en "baseline", som ett utgångsläge, med stress-påslag 0.

<https://vimeo.com/341991354/18f1beca85>

Del 2 Att fortsätta gå framåt

Här är det viktigt att vi är lyhörda för de små tecken hästen visar vilket kan avslöja dess stresspåslag. Vi vill hålla hästen så lugn och bekväm som möjligt. Beteenden som är vanliga är:

- längre latenstid, alltså att det tar hästen längre tid att börja gå eller utföra beteendet vi förväntar oss
- hästen spenderar tid på att titta på saker
- hästen tittar hemåt
- hästen börjar gå med kortare, mer spända eller tveksamma steg
- hästen ökar farten
- hästen håller huvudet högre med en mer spänd underhals
- hästen börjat ta godis eller gräs hetsigare
- det mesta hästen gör som är avvikande beteenden, som inte brukar existera när hästen tränas på hemmaplan.

<https://vimeo.com/341998069/3cdfb541e4>

<https://vimeo.com/342038392/da4a120287>

Del 3 Hemväg

Här är det till stor fördel att skapa vanor som du och din häst håller på vägen hem. Bland annat är det att behålla närvaron och själv ta det lugnt på vägen hem, men även belöna mer för halter och skritt än vad som annars belönas på väg bortåt.

<https://vimeo.com/344996032/81a05d4f7f>