
Övning: Slow walk / hållbar hållning i skritten



Denna artikel är gratis att läsa fram till den 31/5, det är ett utdrag ur e-boken Rörelseglädje & Hållbarhet och ingår i vår personliga [vägledningstermin](#) som fortfarande har några platser kvar till rabatterat pris!

Slow walk en av våra senaste favoritövningar. Hjälper hästen att hitta ett lyft i bröstkorgen balans på alla fyra benen. En förutsättning för samling helt enkelt. Om du funderat på att lära din häst crunches / hållbar hållning, så är denna övning ÄNNU bättre då den på en gång är användbar i rörelse. När hästen förstår den här övningen och hittar själv hur den ska använda sin kropp så spiller det lätt över i många andra områden i hästens vardag. Övningens viktiga punkter:

1. Korta långsamma steg
2. Belöningsplacering där bröstkorgen höjs
3. Behålla hållningen i rörelse

Processen kan se olika ut för alla hästar så ta videon som inspiration och utforska den tillsammans med din häst. Våga variera och prova dig fram för att se vad som kan göra att just din häst hittar det. Tveka inte att bolla hur det går med oss!

<https://vimeo.com/475835086/a087b44f22>