
Övning: Stå på matta

Att stå på en matta gör att hästen behöver balansera sig, de små muskelgrupperna får jobba och proprioceptionen i kroppen tränas. Vi brukar använda en Ikea matta som heter Plufsig, men det går jättebra att använda andra mattor också!

Att stå på en matta gör att hästen behöver balansera sig, de små muskelgrupperna får jobba och proprioceptionen i kroppen tränas. Vi brukar använda en Ikea matta som heter Plufsig, men det går jättebra att använda andra mattor också!

Testa själv att ställa dig på en matta på en fot... visst händer det förvånansvärt mycket i alla muskler i benet och runt foten?

Vi kan ha mattan liggandes där vi brukar borsta hästen, i stallgången eller i paddocken. När hästen är trygg med att stå på mattan kan vi även göra hållbar hållning och dynamisk target mobilisering på den.

Gör såhär om det är första gången din häst ser mattan:

1. Börja med att introducera mattan, gör det gärna löst och kanske genom att hälla ett "godisregn" både före, på och efter mattan. Då kan hästen lite mer i egen takt bekanta sig med mattan och du ser vilka kroppsdelar hästen är trygg med att ha på mattan, och vilka som behöver mer hjälp.
2. Be din häst att gå tvärt över mattan, åt alla möjliga håll. Gör detta också lös och med hjälp av att följa-targetet om det behövs. Här märker du hur lätt hästen har att tex få upp bakbenen.

På filmen ser ni en utav våra elever som introducerar mattan för sin häst.

<https://vimeo.com/513772812/0a05ca89e1>