
Övning: Hur stannar din häst?



När din häst gör en halt, spontan eller efterfrågad, hur stannar den?

Hur står den med benen?

Är något framben alltid lite före det andra? Eller är bakbenen ojämna?

Försök att observera och inte direkt försöka påverka din häst. Som du kan läsa i avsnittet [Vad gör vi när vi inte tränar?](#) så har vi gått ifrån den hårda tron på att vissa rörelser är bra och vissa är dåliga och ska undvikas helt. Forskningen förespråkar snarare variation, även för mycket av "den bästa rörelsen" kan bli slitsam.

Alltså är inte målet att hästen alltid ska stanna med alla fyra ben jämnt, (fyrkantigt). Tanken är istället att observera om hästen har en vana, som den alltid utför.

När den går in till stallet och stannar på stallgången.

När vi gör en halt i nerförsbacken.

När vi ser den stå och ära hö/gräs i hagen.

Har den en tendens att repetera samma mönster?

Om den har det - hur kan vi variera det? Kan vi locka fram den så att det där bakre benet hamnar under hästen istället? Eller kan vi backa den? Be den göra halten långsammare? I en uppförsbacke? Nerförsbacke? Över en bom? Eller på er vanliga korta promenadsträcka, men på ovanliga ställen!

Berätta gärna för oss om och vad du upptäckte!

