

---

## Avslappning stillastående



**Avslappning stillastående - hästen står still när du rör dig**

Det är inte helt ovanligt att hästar bli väldigt fokuserade på godiset och vid dig, vilket gör att hästen vill följa med vart du än går. Även om stillastående tidigare fungerat fint så kan det nu helt ha försvunnit ur er repertoar. Framförallt om övningen tidigare lärts in utan positiv förstärkning, då negativ förstärkning inte alls skapar samma vilja till att lyckas, göra rätt och få belöning.

Varför ska hästen stå still? Den kan ju inte äta med rumpan så självklart måste den följa efter dig vart du än går. Det är vad många hästar tycker i alla fall. Men i denna övning ska vi titta på hur vi kan få vår häst att förstå - att den ska vara lugn oavsett vart vi befinner oss, den gör fortfarande rätt och den kan fortfarande få en belöning.

Det finns två sätt att göra denna övning på:

1. **Genom tydlig inläring** - vilket vi rekommenderar om du inte tidigare tränat stillastående på något vis och om din häst har väldigt lätt för att vilja följa med dig.
2. **Genom avslappning och närvaro** - Detta kan vara ett smidigare sätt att utföra övningen på om din häst lugnar sig fint under pauserna när vi umgås utan godis.

Du väljer själv vilket som du tror passar dig och din häst, det är inget fel i att testa den ena för

---

att sedan övergå till den andra.

Så här går det till:

Börja med ett mycket litet steg åt sidan, närmare manken. Gärna medan hästen är fullt upptagen med att äta på sin förra belöning. Rör hästen lite i manen, klicka, och gå direkt fram till hästens huvud och ge den en godis. Ta så pass små steg så hästen inte känner att den behöver röra på sig, börjar den gå omkring så har du gjort för mycket.

Utveckla detta tills du kan gå hela vägen runt din häst. När du ser att din häst blir spänd eller har en tendens till att vilja gå iväg, använd avslappningssignalen och belöna så fort din häst svarar på den.

Ett till exempel, med Anne

Eleve exempel med Joanna

2. Avsluta en godis-session precis som ni brukar. När det faller sig naturligt vill du stå still och insupa stunden du delar med din häst, om din häst är avslappnad och tillfreds här kan du långsamt röra vid honom och ta dig mot hästens manke. Observera hur du kan vara tydlig genom ditt kroppsspråk och förmedla precis det du vill att hästen ska göra. Vara mjuk och njut av stunden.

3. Det är det också viktigt att du observerar hur du berör din häst och vad den tycker om det. Du får gärna klla på ett favoritställe ifall din häst har ett sådant. Det är inte heller ovanligt att hästar inte tycker om att bli berörda och att bara vara där och dela platser med dem kan vara minst lika trevligt och relationsskapande. Ta dig tid att undersöka vad din häst trivs med när du ska gå runt din häst, både bakom och framifrån.

Du kan använda denna övning när du ska starta en godisträningssession. Gå runt din häst, stå på lite olika ställen och använd avslappningssignalen. Funkar detta? Då är ni redo för fortsatt träning. Denna övning kan då bli en förutsättning för att gå vidare.

### **Utveckling**

Denna övning kan du utveckla genom att successivt öka avståndet mellan dig och hästen. Kan du sätta signal på övningen att stå stilla och gå längre bort ifrån din häst, börja med att kunna gå iväg och komma tillbaka. Det kan underlätta för hästen att ha en target/tydlig plats att stå vid. Till exempel en höhö, tunna eller matskål.

Om du har tränat på inkallning sedan tidigare kan du även testa det. Vissa gånger ska hästen stå kvar när du går, vissa gånger inbjuder du den att följa med och andra gånger kallar du hästen till dig från lite avstånd. Något att utforska!