
Intro



Varmt välkommen till denna e-bok om Hållbarhet och Rörelseglädje!

Författarna, Anne och Joanna, hoppas att du kommer inspireras till träning med ett fokus på hållbarhet, för hästens skull ?

Detta är ingen nybörjar kurs! Om du inte redan kan grunderna inom klickerträning så behöver du börja med en annan e-bok:

Steg 1: Hästens känslor och signaler

Steg 2: Godis och gräsutmaningen

Steg 3: Relationsbaserad Klickerträning

Vi förväntar oss att du kan de basala färdigheterna:

- Lugn med godis, ingen frustration
- Struktur i träningen, pausa – träna – pausa
- Stå stilla
- Target du och target följ
- Skritta
- Backa

TEORI FILM BASALA FÄRDIGHETER

<https://vimeo.com/453552152/6fd2eec7aa>

PRAKTISK FILM BASALA FÄRDIGHETER

<https://vimeo.com/453601296/6f050ad1ee>

Success tips:

För att lyckas med kursen finns det några saker att tänka på!

- Undvik att ha för höga kriterier, speciellt i början, gör det lätt för din häst att lyckas.
- Använd miljön för att skapa tydlighet för hästen, det ska vara uppenbart vad som förväntas av den.

-
- Inga bestraffningar, vi vill att hästen ska utforska och vara självsäker till att testa sig fram.
 - Om du eller hästen inte känner sig trygga, använd skyddad kontakt.
 - Ha lagom högt belöningsvärde på matbelöningarna
 - Tjata inte. Om det inte går bra, ändra något, gör något annat en stund innan du går tillbaka till samma övning och provar igen.
 - Träna på balansen, om du tränar på mer fart och mer rörelse, träna också på avslappning och stillastående.
 - Alla övningar är inte lämpliga för alla hästar. Fundera själv på vilka övningar som passar er och in i erat liv. En barnponny kanske inte ska lära sig pantherwalk eller galoppfattningar på samma sätt som en vuxenhäst. Var smart i vad du vill förstärka hos just din häst!
 - Blir det inte som du har tänkt dig, blir du osäker? Ta hjälp! Vår vägledningstermin med individuell vägledning startar varje sommar och varje vinter. Vi hjälper dig gärna!

Innan du påbörjar övningarna som beskrivs i den här e-boken, var noga med att din häst är fysiskt och mentalt frisk, ta inga risker bortom din – eller din hästs – nivå, erfarenhet, förmåga, träning och komfort.

Om din häst visar tecken på smärta eller obehag, såsom att bitas, stegras, sparkas, aggressivitet osv, så behöver du kontakta en professionell. Vi rekommenderar inte att träna en häst som har ont eller som inte mår bra.

Vi kan inte ge några garantier med hänsyn till innehållet i denna e-bok, förutom att ni förhoppningsvis kommer att ha roligt tillsammans!

Genom att fortsätta läsa boken, godkänner du författarnas friskrivning från ansvar.

Detta material får endast användas för eget bruk, kopiering utan författarnas godkännande är inte tillåtet.

Lycka till!
Anne och Joanna