
Övning: Hållbar Hållning del 2



Hållbar Hållning del 2

Som du precis har läst så är det viktigt med variation och anpassningsbarhet. Det är tyvärr lätt att med hjälp av klickern få en mycket statisk rörelse utan mycket variation alls, som då saknar anpassningsbarhet och den blir inte särskilt användningsbar för hästen i dess liv och träning med oss.

Den första övningen där vi måste börja titta på detta är såklart den hållbara hållningen. Vid denna punkt bör din häst göra något som liknar en hållbar hållning på signal och på olika ställen - utan att ha något bakom sig. Hållningen behöver inte vara perfekt, tvärtom så kommer det vi ger dig här, att göra den bättre och hjälpa hästen att använda sin kropp på ett mer effektivt sätt. Det är dock bra om du satt en eller flera signaler på hållningen som inte är beroende av din position, du bör till exempel kunna stå vid sidan och (nästan) bakom din häst.

- Utforska hållningen på olika platser med olika terräng, speciellt i nedförsbackar. Hitta först en backe med mindre lutning innan du testar i större lutning. I nedförsbacken behöver hästen anstränga sig extra hårt för att faktiskt flytta vikten bakåt, (då lutningen neråt, tvärt om hjälper hästen att fortsätta vara framtung).
- Gör även gärna övningen på en gymnastikmatta (vi har köpt våra på ikea) eller annat ojämnt och ovanligt underlag (en gammal madrass) som ökar hästens proprioception och kroppskarta.
- Be dig häst om olika böjningar. Du kan framförallt varva hållningen med enkel targetträning i olika positioner som utmanar hästen. Sedan kan du sätta ihop detta "kan

du utföra hållningen - samtidigt som du böjer dig smått åt ..” Du ger alltså först signal för hållningen för att när hästen utför den visa targeten och på så sätt utmana hästen. (I filmen gör Joanna och Frodi detta på mattan, vilket också höjer svårighetsgraden och nyttan med övningen ytterligare, men att stå på ojämn terräng eller snett i en lutning är också otroligt värdefullt).

- Det gäller att ha en balans mellan stillastående hållning och framåtanda! Det är lätt att glömma bort att du kan behöva be din häst gå framåt emellan varven och i många fall även klicka för det för att faktisk få hästen att kunna göra crunches på olika ställen!
- Vänj din häst vid att börja gå från en hållning och att stanna och hitta hållningen. Alltså vi vill att hästen ska utföra hållningen, och ur den direkt kunna gå fram i en gångart. Vi vill också att hästen ur en gångart ska kunna stanna och hitta tillbaka till hållningen. (Detta är också nyttigt att göra i nedförslut eller ojämn terräng) Det underlättar också enormt om du gör det till ett större fokus en vecka så att din häst inom en mindre tidsperiod kan göra hållningen till en default - utgångs-rörelse. Det är detta den erbjuder hela tiden och så fort den är osäker så erbjuder hästen hållningen också. Om du fokuserar på detta under en kortare period kommer du också att märka hur mycket bättre hästen kommer att bli från dag till dag. Vi har upplevt förändringar som vi aldrig kunde trott var möjligt. Från att hästen knappt kan stanna i nedförsbacken till att dagen efter tvärnita och sätta sig så mycket på rumpen att den är på väg att göra en levad. När vi tränar funktion och utökar hjärnans medvetenhet om sin kropp kan kolossal utveckling verkligen ske från dag till dag.
- TA på din häst! Bara genom att ta på hästen kan vi påminna hästen om sina kroppsdelar och muskler och bara det kan göra stor skillnad även under själva träningspasset. Du kommer att få se ett sådant ögonblick i filmen med Joanna och Frodi.
- Vill du kunna utnyttja detta i ridningen? Många hästar tappar balansen när ryttaren sätter sig på och de blir otroligt framtunga, dessa hästar kan bli hjälpta av att träna med vikter som är mindre än ryttarens vikt. Du kan alltså ha på sadeln och sadelväskor med vikter i för att precis som på gymmet långsamt höja hästens kapacitet.
- För att överföra övningen till ridningen är det allra smidigast med en medhjälpare så att hästen har både en människa på ryggen och på marken. Människorna hjälps då åt att överföra mer signalgivning och belöning för ryttaren. Men om du inte har tillgång till en bra medhjälpare kan du börja med att träna hållningen i närheten av uppsittningsspallen. Om du betingar pallen med hållningen kommer hästen snabbt att även förstå att den ska utföra samma övning med dig på.