
Vad ska vi träna på?



Hur du väljer övningar att träna på

När vi ska träna hästen så finns det alltid oändligt många olika saker vi skulle kunna träna på. Tack vare internet och social media finns det mycket information och inspiration till att träna olika saker. Men ibland blir vi lite vilsna i alla möjligheter eller all måsten, vi vet inte längre var vi ska börja och vad vi ska prioritera. Så låt oss se på hur vi ska välja.

Här delar vi med oss av en gruppering och en lista som har hjälpt oss, Joanna och Anne när vi tränar våra egna hästar. Beroende på träningspassets längd så kan vi välja att träna på en sak ifrån varje grupp, eller bara träna på en sak ur en grupp,. Men vi vill påminna oss själva om att alla grupperna är minst lika viktiga.

Något som (på sikt) gynnar hästen:

- Kunna praya, spola, tvätta, borsta
- Taktila övningar (kunna röra hästen överallt)
- Hovvård, kunna lyfta hovar
- Kunna stå still, stå bunden
- Alla typer av berikning
- Förbereda för veterinärvård, spruta, bandage, kolla i munnen
- Lastning
- Ta på utrustning
- m.m

Något som (på sikt) stärker hästens fysik:

All rörelse
Gå promenad
Rida ut i skogen
Cavaletti
Hållbar hållning
Omvänd rundcorall
Frivillig hoppning
Stretcha
Massera
Gå på och stå på en matta
m.m.

Något som är kravlöst, som vi gör för att vi älskar att göra det och för att stärka vår kommunikation och relation

Sparka boll
Tricks
Valfri frishejping övning
Hästens favoritövning
Hästens skugga
Spendera kravlös tid ihop, låta hästen beta
m.m

Vi hoppas att denna lista kan ha gett dig lite inspiration och framförallt mod och bekräftelse att det är okej att träna och göra annat än att bara rida eller träna hästens fysiska förmågor.