



Tolerans TRÄNING

TEXT OCH FOTO: LINNEA BERGLUND

TOLERANSTRÄNING, VAD ÄR DET EGENTLIGEN? OCH VARFÖR ÄR DET BRA FÖR MIG OCH MIN HÄST ATT SYSSLA MED SÅNT, VI RIDER JU ALLTID BARA PÅ BANAN ÄNDÅ. Kanske resonerar du så här och du är inte ensam. Men att toleransträna sin häst har klara fördelar även för dig som uteslutande tränar din häst på bana – och det är dessutom ett roligt avbrott i den vanliga träningen.

Varje gång vi rider eller på något sätt umgås med en häst bör vi vara medvetna om vad det är för djur vi har att göra med. Det är ju en gång så att hur snälla och säkra våra vänner än är så är de i grund och botten flyktdjur. De har, förhoppningsvis, lärt sig att lita på oss, men många hästar tycks ändå tro att det böljande gräset döljer hästätande tigrar eller andra farligheter. Oavsett om du rider din häst ute i naturen eller på en ridbana har ni tillsammans nytta av att hästen vänjer sig

vid att konstiga saker kan hända utan att det är någon fara. Lucky Rider tip-sar här om några övningar du kan göra med enkla medel för att börja toleransträna din häst.

Vad är toleransträning?

Toleransträning är precis vad det låter som, ett sätt att träna upp hästens tolerans för saker och ting. I stall, på tävlingar, i naturen, på ridbanan, överallt kan det plötsligt dyka upp föremål eller ljud som skulle kunna skrämma hästen. Har vi då övat innan med enkla redskap är chansen större att hästen kan fortsätta förhålla sig lugn och risken för olyckor minskar.

Utrustning

När man tränar sin häst är det bara fantasin som sätter gränser. Använd det du kommer på och använd redskap du har till hands. Viktigt att tänka på är att hela tiden vara uppmärksam och vara beredd på att hästen mycket väl

kan försöka fly eller hoppa undan. Att använda ett par handskar är ett klokt val, särskilt om du tränar från marken och håller i ett rep eller grimskaft. Är hästen ung eller över lag nervös av sig kan ytterligare skyddsutrustning såsom hjälm eller säkerhetsväst vara bra att överväga.

Träning från marken

1 En övning som är mycket bra för unga hästar som ännu inte haft sadel på sig är att binda ihop två påsar och fylla dem med hö. För påsarna över hästens kropp och låt dem hänga över halsen, ryggen och bakdelen. Då och då kan man mata hästen med höet för att ge positiv förstärkning. Detta är ett utmärkt sätt att vänja hästen vid tyngd på ryggen och att skar och ting rör sig, prasslar och ligger an mot kroppen. Påsarna kan också användas till att svinga över hästen, lägga dem under magen och dra dem mellan hästens ben.





En övning som är mycket bra för unga hästar som ännu inte haft sadel på sig är att binda ihop två påsar och fylla dem med hö.



Att trä upp burkar på ett snöre är en mycket enkel och bra övning för alla hästar.



En presenning är användbar till mycket!



2 Att trä upp burkar på ett snöre är en mycket enkel och bra övning för alla hästar. Låt hästen få nosa på dem och skramla lite lätt med dem på avstånd innan du för dem mot hästens ben, sidor, rygg och hals. Dra dem efter dig och låt hästen följa dem. Hästar är av naturen nyfikna, det är alltid bättre att låta dem följa det som är lite läskigt än att tvinga föremålet mot hästen.

3 Paraply är något som kan dyka upp både på stallplan, på läktare och längs med vägar och stigar. Att vänja sin häst vid att paraply slås upp runt om dem är därför mycket klokt. Börja på avstånd och närma dig succesivt. Håll paraplyet mot hästen, över den och bakom den. Upprepa flera gånger till dess att hästen är helt avslappnad.

4 Det händer då och då att hästar fastnar i saker och ting. Lär hästen att stå still när detta händer, det kan

minimera risken för att den trasslar in sig ännu värre och i värsta fall fläcker upp sig helt.

Träning uppsuttet

När hästen vant sig vid alla de konstiga saker din fantasi har kunnat frambringa från marken är det dags att ta med sig övningarna upp på ryggen om hästen är inriden.

1 Låt burkarna följa med på ridturen! Dra dem efter er på marken, låt dem skramla mot hästens sidor och lägg dem bakom sadeln. Att vänja hästen vid skramlande saker är något du kommer att ha nytta av många gånger i framtiden.

2 En presenning är användbar till mycket. Låt hästen gå över den från olika håll och lär den också att kunna stå stilla och avslappnat mitt på presenningen.

Dra presenningen efter er när du rider, det lär hästen att tolerera prasslande ljud, att släpa saker efter sig och att känna saker mot sin kropp.

Svep in hästen i presenningen. Dra den över halsen och bakdelen. Gå försiktigt till väga och var observant på hästens reaktioner. Tänk alltid på säkerheten, ha gärna någon till hjälp som kan se till att du och hästen inte fastnar om hästen skulle få panik.

Övningarna med presenning kan naturligtvis även göras från marken med en ung häst, liksom alla övningar kan modifieras för att passa just dig och din häst.

3 Paraplyet går lika bra att fälla upp och ha med sig på hästryggen som på marken. Var noga med att hästen har sett det förut och känner sig trygg med övningarna när du står bredvid innan du tar med dig dem upp på ryggen.

Checklista

Genomgående vid alla övningar, oavsett vad du väljer att göra med din häst, är att tänka på både din och hästens säkerhet.

- Se till att hästen känns helt lugn och avslappnad i varje moment innan du går vidare.
- Beröm mycket och nöj dig med små steg i början.
- Den mentala träningen för en häst är utmattande och ofta orkar de inte med mer än 10-15 minuter åt gången, särskilt inte om det är en ung häst.
- Ha roligt och var kreativ i alla övningar!

