



Lösgjordhet

Nu när vi fortsätter vårt arbete med utbildningsskalan så kommer vi till steg 2 – lösgjordhet!

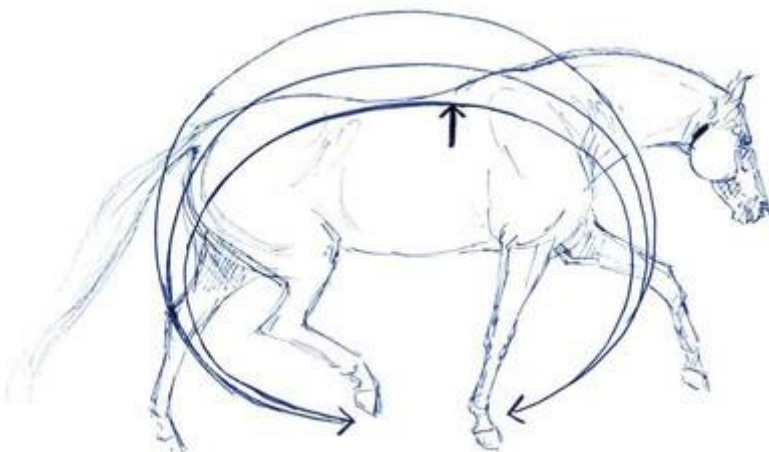
Lösgjordhet betyder avspändhet både mentalt och fysiskt vilket krävs för att vi ska kunna arbeta med hästen. En lösgjord häst kan röra sin kropp utan spänningar och uppvisar smidighet. När hästen är lösgjord är hela kroppen engagerad i varje rörelse, från bakhoven hela vägen genom kroppen till nacken. Hästen kan böja sig i sidan och ryggen rör sig i varje steg.

Lösgjordhet bidrar till:

- Bättre rörlighet och balans vilket har en positiv påverkan på hästens steg och gångarter.
- Mjukare och mer avslappnade muskler som kan bidra till att minska risken för skador och öka hästens prestation.
- Minska hästens stressnivåer och förbättra hästens mentala hälsa.
 - Förbättra kommunikationen mellan häst och ryttare.

Lösgörande övningar är:

- Flytta hästen för skänkeln på volt
- Galoppfattningar och byten
- Rakriktning och böjning på medellinjen
- Serpentinbågar
- Övergångar och halter
- Upphöjda travbommar



Tecken på att hästen är lösgjord:

- Har en mjuk gång
- Arbetar genom hela kroppen
- Bakbensaktivitet bidrar till ryggverkan
- Jämn kontakt i bettet
- Reglerbar energi
- Mjuk och ställbar i sidorna