



ATT KÖRA IN HÄST



Att köra in en häst är ett stort ansvar. Du är den som sätter grunden för hur hästen blir hanterad i samband med träning. Det är mycket viktigt att det blir en positiv upplevelse för hästen och att göra arbetet tillsammans med hästen. Det är viktigt att ha en väl inkörd häst av flera skäl, men framför allt för att hästen ska finna det vi gör harmoniskt, då blir det också mer säkert. Var lyhörd för individen, ta hjälp när du behöver, ha en långsiktig plan och fram för allt var lugn och ha tålamod.

HÄSTENS INLÄRNING

Hästen som varelse

Alla vet att hästen är ett flyktdjur och att den främst reagerar med att fly ifrån något som den känner oro eller obehag för eller blir skräm av. Alla vet också att hästen är ett flockdjur, därför behöver den få känna tillhörighet till andra hästar. Den vill också ägna stor del av dygnet åt att söka föda och tid för att äta samt att hästen också har ett stort behov av att kunna röra sig fritt. Allt detta måste vi alltid ha med oss i all hanteringen av hästen, för att skapa goda förutsättningar för den.

En häst som blir skräm och flyr är svår att reglera och det kan lätt bli stora skador både på hästen, kusken, men också för andra i omgivningen.

Trygg häst lär sig bättre

När hästen får sina behov tillgodosedda är den lugn och trygg, då är det goda förutsättningar för att den ska kunna ta in och lära sig nya saker. En lugn och avslappnad häst har lättare för att både lära sig och också minnas det den lärt sig. En häst har också en förmåga att minnas saker eller situationer den blir rädd för. Om något moment går snett i hanteringen eller inkörningen så kan det bli svårt att få hästen att slappna av och vara trygg när den utsätts för den situationen, momentet eller platsen igen.

► En lugn och avslappnad häst har bättre förutsättningar för att lära sig nya saker.



Olika sätt att lära in

En häst kan lära sig nya saker genom många olika sätt för inläring. Många gånger genomför vi människor bara en rutin för inkörningen så som vi själva har lärt oss att göra. Kanske är inte alltid vårt sätt att utbilda hästen helt baserat på hur vi bäst kan kommunicera med hästen för att den ska få en bra inläring. Därför är det viktigt med ökad kunskap om hur hästen lär sig nya saker.

Icke-associativ inläring

Vid den här typen av inläring behöver inte hästen göra ett visst beteende för att det ska bli en inläring, det räcker att den utsätts för en typ av händelse som hästen får en känsla för. Vid det som kallas för habituering så vill vi uppnå att hästen får en neutral känsla för den händelse som den utsätts för.

Exempel:

Den unga hästen får vänja sig vid utrustningen och vara trygg i det. Här vill vi träna bort känslan för flykt och rädsla som hästen kan ha från början när den utsätts för en sele som läggs på, tömmar som hänger längs sidorna och så vidare.

Ett annat sätt som kallas för sensitisering är när hästen går från en neutral känsla till att den kan uppleva något positivt eller negativt i händelsen.

Exempel:

En häst som är trygg och fin att leda in och ut från boxen, som en dag leds in i fel vinkel så att den slår i sin höftbensknöl (eller annan kroppsdel) kraftigt kan sedan få ett ändrat beteende när den ska passera trånga utrymmen.

Associativ inläring

Den associativa inläringen delas också upp i två delar, en som kallas klassisk betingning och en som kallas operant inläring. När det gäller den klassiska betingningen kopplar många samman det med Ivan Pavlov, som var den som först kunde beskriva denna typ av inläring. Pavlovs hundar har ni säkert hört talas om, där de studerade hur inläring fungerar genom att de använde en ringsignal som hunden hörde och kort därefter serverades mat. När detta upprepades många gånger sker en klassisk betingning där hunden börjar att dregla bara den hör ringsignalen. Det samma kan vi se på hästar ibland. Exempelvis när hästarna ser en viss bil komma åkandes kan de komma springande i hagen för att de vet att det är dags att bli utfodrade.

Den operanta inläringen är det som vi i största utsträckning använder oss av vid inläring till häst. I den



operanta inläringen finns positiv och negativ förstärkning samt positiv eller negativ bestraffning. Hästen lär sig genom att den kopplar ett särskilt beteende till en särskild konsekvens som är en förstärkning eller en bestraffning.

- **Negativ förstärkning** – Ta bort något som gör ett beteende mer sannolikt
- **Positiv förstärkning** – Lägg till något som gör ett beteende mer sannolikt
- **Positiv bestraffning** – Lägg till något som gör ett beteende mindre sannolikt
- **Negativ bestraffning** – Ta bort något som gör ett beteende mindre sannolikt

Negativ och positiv förstärkning

Det är relativt vanligt med negativ förstärkning vid hantering och träning med häst, medan det är vanligare med positiv förstärkning vid träning med hundar.

Vid negativ förstärkning sker inläringen till hästen i det ögonblicket som den negativa förstärkningen tas bort. Signalen till hästen kan exempelvis vara trycket i munnen från den sida där vi tar i tömmen när vi vill att hästen ska svänga. En lätt maning med tömmen mot korset när vi vill att hästen ska gå framåt eller öka tempot. När hästen utför det vi ber om med hjälp av den negativa förstärkningen, i det här fallet svänger, går framåt eller ökar tempot, är det viktigt att vi i rätt läge tar bort trycket mot hästen. Det är det som är belöningen för hästen och grunden till detta inlärningsätt. Alltså kan man inte sitta och fortsätta mana på en häst med tömmarna när den går framåt, för då kan inte hästen förstå vad den ska göra när den negativa förstärkningen hela tiden finns kvar.

Ett annat exempel som hör till den negativa förstärkningen är vår position i förhållande till hästen, som bland annat är viktig att tänka på i longering. Om vi hamnar för långt fram i vinkel mot hästen blir vår position bromsande för hästen, men om vi istället håller oss i en vinkel snett bakom hästens kropp blir vår position mer framåtbjudande. Här kan vi också lägga till kommunikationen med spöet, att vi förstärker hästens framåtbjudning genom att visa spöet och föra det mot hästens bakre del mot kroppen och vinklar bak det igen när hästen svarar med bjudning. Sätter vi spöet framför hästen kan det istället ge signalen om att hästen ska stanna.

▼ *Din position är viktig när du jobbar med hästen. Du ger hästen en signal om tryck med din kropp och positionen avgör om trycket uppfattas av hästen som stopp eller att gå framåt.*



▼ *Det är viktigt att att den lätta maningen upphör när hästen går framåt eller har ökat takten på kuskens signal.*



Har du någon gång upplevt att hästen kan vara svår att longera och att den stannar upp och vänder sig in mot dig?

Har du då funderat över din position och sätt att kommunicera med hästen?

Kanske är det du som ber hästen om broms med din position och kroppsspråk och förväntar dig att den ska springa runt på volten.



Positiv förstärkning används inte i samma utsträckning på häst, men desto mer till hund. Vid positiv förstärkning handlar det om att lägga till något som motiverar till ett beteende. Exempelvis förekommer denna typ av inläring ibland om man tränar hästar att genomföra olika ”konster” så som att ge en puss eller vinka med ett framben. Personen ger ett kommando och när hästen utför beteendet stimuleras beteendet av att hästen till exempel får något gott att äta, som en morot eller liknande.

Positiv och negativ bestraffning

Vid positiv och negativ bestraffning handlar det om att lägga till eller ta bort något vid ett felaktigt beteende som hästen gör. Vid en negativ bestraffning tar man bort något för att göra ett visst beteende mindre sannolikt.

Exempel:

Om hästen skrapar med hoven när du kommer med foder kan du i stället vända och gå ifrån hästen. När den sedan står stilla kan du gå mot hästen igen. Detta är en kombination av negativ bestraffning och sen positiv förstärkning när du förstärker beteendet ”stå stilla” när maten levereras.

Den positiva bestraffningen är mycket svår att dels få rätt tajming i och att det också blir rätt utfall av det. Att bestraffa ett beteende kan leda till ökad stress för hästen istället för att tydligt markera att det var ett felaktigt beteende. En



▶ *Vid träning med hästen där man vill lära den att göra mycket specifika saker, så som att ge människan en puss, kan positiv förstärkning vara ett bra inlärningsätt.*



Fundera gärna på för- och nackdelar med de olika inlärningsätten.



häst som nafsar efter människan, där människan med rätt tajming säger ifrån att detta är ett felaktigt beteende kan eventuellt ha framgång i en positiv bestraffning.

Tydlig och konsekvent

Tänk också på att vara väldigt konsekvent i ditt sätt att arbeta med hästen. Hästen blir trygg av rutiner och den behöver också få lära sig med hjälp av samma språk hela tiden. Detta är oerhört viktigt på den unga hästen. Tänk på att olika kuskar som kör samma häst kan ge den olika typer av signaler och då kan det bli svårt för hästen att förstå vad den ska göra om signalerna skiljer sig åt för samma önskade beteende. Så det är kanske inte hästens fel att den betar sig annorlunda en dag om vi har givit den andra förutsättningar för att förstå vad vi vill att den ska göra.

Motstridiga hjälper är ett annat sätt som kan förvirra hästen. Detta kan man behöva tänka på exempelvis vid inkörningen av hästen. Vi vill att hästen ska gå undan för trycket i bettet när den ska svänga. Från början har vi oftast en eller två personer som leder hästen samtidigt som kuskens håller i tömmarna. Om kuskens ger signal om att svänga ifrån bettet, via tömmen, så är det viktigt att personen som leder hästen inte positionerar sig med sin kropp där den stoppar hästen att gå åt det hållet.

Tänk också på att repetera det hästen har lärt sig och göra det på olika ställen och vid olika tillfällen. Det är först när hästen är trygg i olika miljöer som du kan förvänta dig att hästen förstår dina signaler även vid nya situationer, till exempel från tömkörning till att vara i vagn.

▼ *Viktig att medhjälparen tänker på sin position för att inte ge motstridiga signaler till hästen, vid till exempel en signal om att svänga.*



HÄSTKROPPEN

Rörelse är stärkande

Det är vanligt att inkörningen påbörjas väldigt tidigt på travhästen, mellan 1 och 1,5 års ålder. När det gäller ponny är de generellt 2-2,5 år vid inkörningen. Det är egentligen inget negativt med att börja inkörningsarbetet som 1,5-åring. Men det är viktigt att förstå hur olika vävnader i kroppen fungerar och reagerar på belastning.

All vävnad blir starkare av successivt ökad belastning, men för snabbt ökad belastning kan också göra att vävnaden inte hinner anpassa sig i samma takt och då finns istället risk för slitage och skador. Därför är det viktigt att förstå hur olika arbete påverkar hela hästens kropp.

Den unga hästen mår bra av att gå ute mycket, gärna i kuperad terräng. Önskvärt är att hästen har fått växa upp med mycket utevistelse i kuperad terräng, med en flock där den tidigt har börjat att belasta sin kropp på ett lekfullt sätt. En ung häst som under sin uppväxt stått i liten hage har haft förhållandevis lite rörelse och belastning i sin kropp. Den har inte hunnit stärka sitt skelett och ligament på samma sätt och det behöver man ta med i planeringen av inkörningen.

Snabba och långsamma

Det finns olika typer av vävnader i kroppen och de benämns som snabba eller långsamma beroende på hur snabbt de utvecklas och tål ökad belastning. Hjärta och lungor som är snabb vävnad, anpassar sig snabbt till ökad belastning. På den unga hästen ser man stor skillnad på bara en till två månaders belastning av denna vävnad.

Muskler är också en förhållandevis snabb vävnad som

utvecklas ganska snabbt. På tre till sex månader har musklerna anpassat sig till samma nivå som hjärta och lungor klarar på endast ett fåtal månader.

Långsam vävnad är brosk, leder, ligament och senor som behöver betydligt mer tid på sig för att tåla samma belastning som snabbare vävnad. Mellan sex till tolv månader behöver denna vävnad på sig för att anpassa sig till gradvis ökad belastning. Allra längst tid behöver skelettet. Upp till 24 månader kan det behöva ha på sig för att tåla samma grad av belastning som hjärta och lungor kan anpassa sig till på endast ett fåtal månader.

Det här är specifikt viktigt att tänka på när det gäller den unga hästen, den har ju inte någon tidigare träning i sin kropp. Det man lätt kan mäta och bedöma är andhämtning, puls och svett, men det ger ingen bra bild av hur hårt den långsamma vävnaden belastas. Andhämtning och svett påverkas också av andra saker så som klimat, pälssättning, vätskehalt och utfodring och säger därför väldigt lite om tröttheten i kroppen.

Skynda långsamt

Det är inte viktigt att den unga hästen springer så fort som möjligt, så tidigt som möjligt. Det är mycket viktigare att ha en långsiktig plan där hela hästens kropp får möjlighet att anpassa sig till den träningsintensitet som den ska genomföra.

Den unga hästen behöver träna upp sin balans, koordination och styrka. När den har gjort det har den mycket bättre förutsättningar att hålla väl för att också kunna träna på att springa fort.

▼ Den unga hästen behöver mycket rörelse för att stärka sina vävnader i kroppen. Att växa upp i flock, med mycket utevistelse i stora hagar är en viktig del i en god uppfödning.



Hur tror du att man bäst tränar upp hästens balans och koordination?



Hjärta och lungor - utvecklas snabbt av ökad belastning, cirka 1-2 månader.

Skelett - behöver lång tid på sig att tåla ökad belastning, upp till 12-24 månader. Tänk också på skelettets olika tillväxtzoner som sluter sig allt från att hästen är 6 månader till cirka 3 års ålder. Andra delar i skelettet utvecklas ända upp till 5-6 års ålder på hästen.

Leder, brosk, ligament och senor - behöver relativt lång tid på sig för att tåla ökad belastning, cirka 6-12 månader.

Skelettmuskulatur - utvecklas relativt snabbt av ökad belastning, cirka 3-6 månader.



” Jag använder ofta både grimma och halsring i början när jag binder upp dem på gången, då sitter de fast men blir lugnare då det inte spänner lika hårt i grimman av uppbindningen. ”

– Mimmi Elfstand, travtränare

Ett föl som ser sin mamma hanteras på ett tryggt sätt blir också själv en mer lätthanterlig unghäst. Utöver god hantering av den unga hästen behöver den en välanpassad foderstat för den växande hästen, regelbunden hovvård och hälsovård så som parasitbekämpning och vaccinering samt så klart mycket utevistelse med stora ytor och gärna i flock.

Utöver det som nämns ovan kan det vara värdefullt att röntga benens nedre leder vid misstanke om lösa benbitar (osteocondros). Att kontrollera munhåla och tänder och eventuellt ta bort vargtänder bör också göras innan hästen ska börja att ha ett bett i sin mun.

Före eller efter betet?

En del gillar att börja tömköra hästen på våren när den är ett år, andra menar att det är bättre att börja med inkörningsarbetet efter sommarbetet. Det finns inget som tyder på att en tidig inkörning gör en bättre tävlingsindivid. Det mest viktiga är att inte börja belasta hästen med för tung träning allt för tidigt. Man behöver också se på varje individ, vad den känns redo för att göra. Vissa kanske har blivit bättre mentalt redo för uppgiften om de blir några månader äldre, medan det passar bättre för andra att börja lite lätt med den första tömkörningen innan ett sommaruppehåll.

När kan inkörningen börja?

En unghäst som blivit lite hanterad av människan behöver först bli trygg med de vardagliga rutinerna i ett stall och de som sköter hästen, innan andra uppgifter kan påbörjas. Att göra allt för många nya moment med en häst kan skapa en osäkerhet hos den. Övningar som att stå fastbunden på gången, bli borstad, lyfta ben och kratsa hovar samt att leda i grimma och grimskäft är sådana saker som den unga hästen först behöver vara trygg i, innan övningar som är mer kopplad till själva inkörningsfasen påbörjas.



◀ Från början kan man gärna använda en tömkörningsjord med långa tömmar när inkörningen påbörjas för att sedan använda travsele.

UTRUSTNING

Den unga hästen har vanligtvis inte uppnått fullstor storlek när inkörningen påbörjas. Under första levnadsåret växer hästen ungefär 70 procent av sin fullvuxna storlek. Därför att det viktigt att tänka på att den utrustning som ska användas till hästen är anpassad i storlek till individen. Huvudet kommer att växa mer både i längd och bredd. Bålen kommer också att bli bredare och djupare när hästen växer mera.

Du som hanterar unghästen gör klokt i att använda hjälm, handskar och rejåla skor samt ha tillgång till ett körspö för förtydligande av dina signaler till hästen.

Det finns många olika sätt att köra in hästar på. Vissa använder helstängt från början, andra vill börja jobba hästen i ett vanligt öppet huvudlag först. Vissa använder alltid checkrem, andra låter hästen få känna på den lite men jobbar sedan vidare utan checkrem. Vissa vill använda slagrem som en säkerhet medan andra väljer bort den.

Det viktiga är att du har tänkt ut hur du vill jobba med hästen på ett säkerhetsmässigt, harmoniskt och tydligt sätt, där hästen känner sig trygg att lära sig vad du vill att den ska utföra. Det går inte nog att förtydliga att det är viktigt att vara lyhörd för individen och se vad den har för behov.

För att påbörja inkörningen behöver du ha:

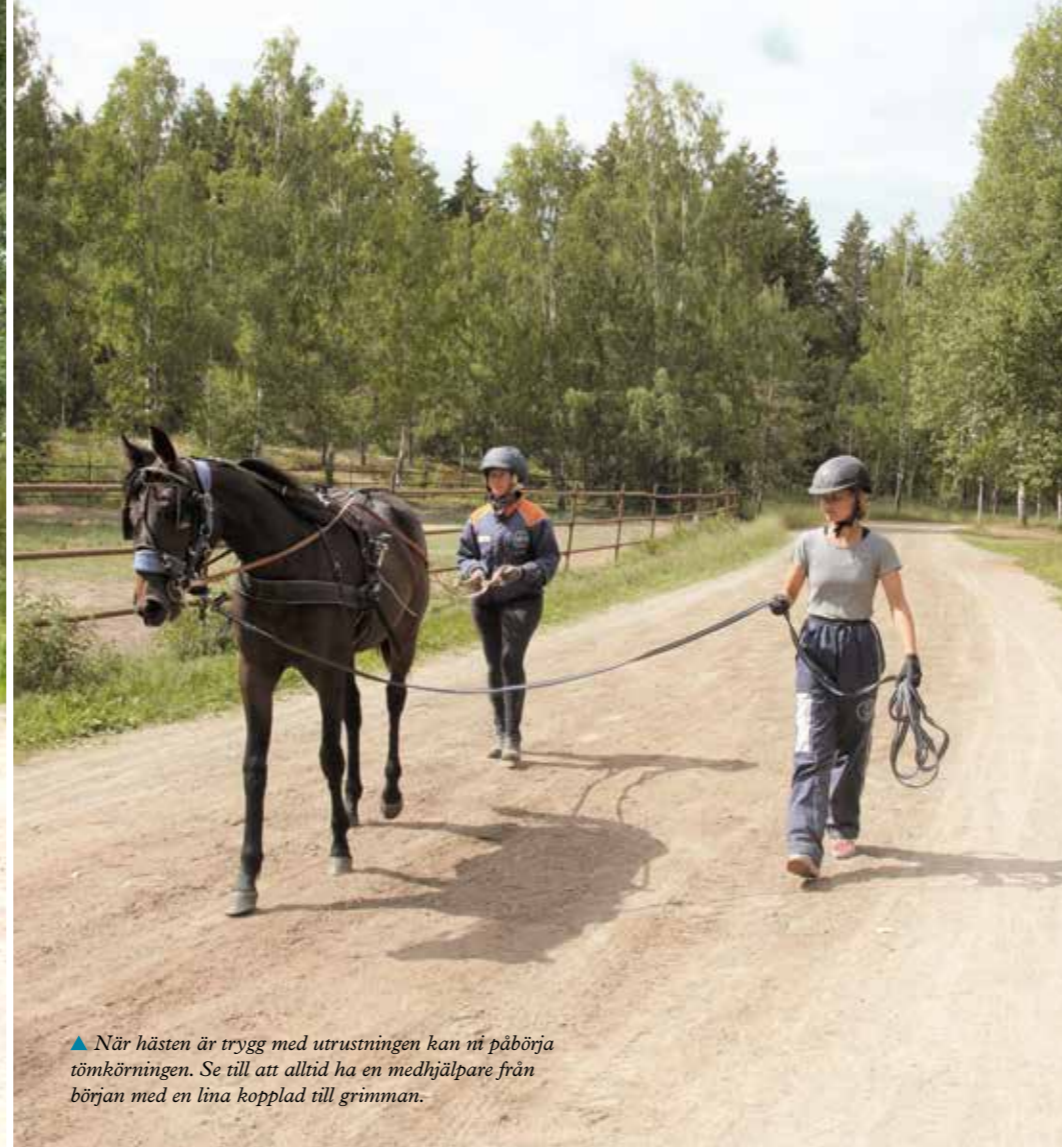
- En anpassad grimma till hästen.
- Grimskäft och uppbindningar av god kvalitet.
- Longerlina, gärna flera
- En sele med en däckel som är anpassad till individen. En tömkörningsjord kan vara bra att börja med, gå sedan över till att använda travsele där ryggstycket används, samt bröst eller förbygel.
- Långa tömmar så du kan jobba säkert med hästen i tömkörningen.
- Gärna slagrem.
- Anpassat huvudlag och bett.
- Anpassad långvagn, inte för tung, gärna inte träskalmar då de inte tål samma grad av belastning.



◀ En del hästar kan tömköras på våren för att sedan gå på sommarbetet och fortsätta inkörningen med vagn senare mot hösten.



▲ När hästen ska vänja sig vid utrustningen kan det räcka med att börja leda den korta stunder.



▲ När hästen är trygg med utrustningen kan ni påbörja tömkörningen. Se till att alltid ha en medhjälpare från början med en lina kopplad till grimman.



▲ Jobba med tömkörningen så länge det behövs för att hästen på ett tryggt och säkert sätt lyssnar till kuskens signaler.

TÖMKÖRNINGEN

När du ska börja med inkörningen av din häst så är det viktigt att ha en väl genomtänkt plan och att ha ett lugn i all hantering.

Hästen behöver först vänja sig vid att få på sig utrustningen. Det kan vara en fördel att vänja den vid en utrustningsdetalj i taget, istället för att göra allt på en och samma gång.

Exempelvis så kan du vänja hästen vid tömkörningsgjorden eller selen först. Leda den i grimma och grimskäft korta stunder med gjorden eller selen på. När den känns trygg med det kan den vänjas vid huvudlag och bettet, men fortfarande ledas i grimma och grimskäft för att inte direkt få ett tryck i munnen av tömmarna.

Lugn och trygg

Se till att alla övningar blir positiva för hästen. Att du som hanterar hästen är lugn och trygg är också en förutsättning

för att du ska ge rätt signaler till hästen. Glöm inte bort att berömma den när den gör rätt.

När hästen är van vid utrustningen så är det dags att börja själva tömkörningen. Att fästa fast tömmarna vid bettringarna och börja vänja hästen vid de signaler du ger hästen via röst och töm.

Jobba aldrig själv med en unghäst från början. Se till att ha en person med en lina framme vid hästen för att undvika missförstånd som kan leda till att hästen trasslar in sig eller sliter sig från dina tömmar. Fäst fast lina i grimman, som du vanligtvis kan ha kvar under huvudlaget från början. Fäst aldrig en lina i bettet på hästen. Personen som håller i lina kan vid de första tillfällena finnas nära vid hästens huvud och leda hästen för att visa vägen. Då blir det en mjukare och mer harmonisk kontakt med munnen från töm och bett.

Hästen avgör

När hästen känns tryggare så backar personen med lina mer bak och bort från hästen, då får den mer självständigt lyssna på signalerna från kusken. När häst och kusk kommunicerar väl kan den tömköras på egen hand, utan hjälp. Det kan ta några få gånger eller flera veckor. Det avgör hästen.

Tänk på att det här är mentalt jobbigt för hästen, så öva korta stunder, gärna fem till sex gånger per vecka korta stunder hellre än längre pass och mer sällan. En kvart i taget kan vara tillräcklig tid för den unga hästen att kunna koncentrera sig.

Jobba så länge det krävs med tömkörningen tills du har en god körbarhet på hästen. Den ska kunna ta dina kommandon och förstå signalerna för att gå framåt, öka och minska tempot, svänga och vända. Du ska kunna tömköra hästen på olika områden, vänj den inte att bara gå samma

slinga. När hästen känns trygg i tömkörningen kan du utmana den lite så att du försäkrar dig om att den är lyhörd för dina signaler. Öva gärna också på att hästen ska kunna stå stilla. Det är mycket värdefullt att ha en häst som kan stanna om det är något som behöver åtgärdas med utrustningen, öppna och stänga dörrar eller liknande.

” Det är alltid bättre att tömköra någon gång extra än att skynda på att sätta den unga hästen för vagn. ”

– Mimmi Elfstrand, travtränare

Håll koll på hovarna

Se till att hålla koll på hovarna när hästen börjar arbetas mer regelbundet. Hovarna kan slitas ner snabbt om de är barfota och det är viktigt att de första skorna sätts på innan hästen visar ömhet i hoven.

SÄTTA FÖR VAGNEN

När hästen är fin i tömkörningen där den lyssnar fint på kuskens signaler med röst och töm, då är det dags att sätta för vagnen. Använd gärna en vagn som är av järn, som är lätt att ta sig i och ur och som gör det möjligt för en passagerare att kunna åka med. All utrustning som hästen ska ha på vid själva körningen ska den ha fått känna på tidigare, som exempelvis bröststäm och slagrem, likaså checkrem om du tänkt att använda det. Bomull i öronen kan också vara positivt om det är en känslig individ.

Det kan vara bra att ha övat på att bara klicka på och av vagnen inne i stallen så att hästen får känna skalmarna mot sin sida.

Viktigt med hjälp

Att vara flera som hjälps åt vid de första tillfällena när vagnen ska på är bra, gärna tre personer. Kusken och en medhjälpare på var sida om hästen. När vagnen är på är det bra om hästen inte behöver göra två svängar direkt, utan kan få gå ganska rakt fram och i vida svängar, för att inte provocera den för mycket i samband med nya upplevelser. Personerna som går på var sida om hästen har varsin lina, fäst i grimman. Kusken har god kontakt med hästen via röst och töm. Följ samma rutiner som vid tömkörningen när ni går ut från stallen. Var bara lugn och skritta hästen lugnt så

att den får känna på vagnen och uppfatta vad som händer. Det kan räcka gott att bara skritta hästen första gången den är i vagn.

Om man vill jogga hästen lätt i vagnen redan första tillfället är det viktigt att den känns lugn och accepterar vagnen. Önskvärt är att inte alla tre sätter sig på vagnen, det blir väldigt tungt för den unga hästen att dra en vagn med tre vuxna människor.

Kör korta sträckor

Kör gärna inte längre än en kilometer första gången, fördelat med skritt och eventuellt lätt trav. Se till att det blir positivt för hästen och beröm den under tiden. Försök att hålla god kontakt i töm, utan att driva med en töm hela tiden. Det ger otydliga signaler till hästen.



Om hästen visar sig otrygg med vagnen kan det vara en klok idé att backa lite i inkörningen och gå tillbaka till att tömköra hästen och sedan prova igen med vagnen när hästen känns mer redo.



▲ Öva gärna på att bara klicka på och av vagnen först inne i stallen, när hästen ska vänjas vid den.



▲ När hästen är i vagn är det viktigt att ha medhjälpare, gärna en på var sida om hästen utöver kusken. Skritta lugnt och känn att hästen är trygg i övningarna.



▲ Använd medhjälpare så länge det känns nödvändigt. När hästen börjar bli tryggare kan medhjälparen hjälpa ekipaget ut från stallen och sedan koppla lös linan.

Upprepa samma övning ett antal dagar och ha med en medhjälpare så länge det känns nödvändigt. Vissa hästar betar sig bra första gångerna och testat sedan lite mer när de blivit tryggare med vagnen. Håll dig till den korta sträckan på max en kilometer under första tiden. Från början handlar det bara om att göra hästen trygg med vagnen, utan att trötta ut den vare sig mentalt eller fysiskt med för långa pass. När hästen känns trygg kan en medhjälpare följa ekipaget ut från stallen och sedan släppa.

Om du kör på en slinga är det fint att köra olika riktning olika dagar, så det blir variation för hästen. Håll dig till den korta träningssträckan så länge hästen behöver öva på skritt och övergång till trav och att vara trygg och avslappnad. Kan du sedan köra med andra hästar, i lugnt tempo, är det ofta positivt för den unga hästen.

Efter en månad i vagnen kan du successivt öka sträckan, lägg in skrittpauser och träna inte längre än ca 20-25 min. Tänk på att hästen ska orka både mentalt och fysiskt.

Utvecklingen i träningen

Det är viktigt att inte öka belastningen i körningen för snabbt för hästen. Tänk att det hela tiden ska vara positiva upplevelser för hästen. Första månaderna i vagn ska vara lätt övning för att bygga en grund för en trygg och säker travhäst. Tänk på alla olika vävnader i kroppen som behöver tid på sig för att tåla ökad belastning. Om du skyndar långsamt har du igen det sedan i en trygg och hållbar häst.



▲ Tänk på att variera träningen för hästen genom att köra åt olika håll eller på olika slingor, men tänk på att hålla dig till en kort körsträcka första tiden.

SAKER ATT TÄNKA PÅ VID TRÄNING AV DEN UNGA HÄSTEN:

- Hästen ska vara positiv och bjuda framåt.
- Den ska trava taktmässigt.
- Låt den skritta 100 meter ibland så att den får återhämta de muskler som jobbar.
- När du börjar jogga hästen mer och mer, träna den varannan dag då istället.
- Låt den gå ute mycket i stora hagar, gärna med kompisar.
- Ge den några dagar eller en vecka ledigt när du känner att den behöver smälta intrycken.
- Öka inte farten och sträckan hela tiden, stanna kvar på en lätt nivå under en period för att låta kroppen vänja sig vid belastningen.
- Lägg upp en plan där du under fem till sex månader går från inkörning av hästen till att den joggar tio kilometer på ett positivt och lätt sätt. För ponny kan du lägga planen för cirka fem till sju kilometer.
- saker som gör att planen förlängs kan vara kastration, operation av lösa benbitar eller andra händelser som gör att det tar mer tid för att nå målet i planen.
- Vid negativa svar på belastningen, undersök, backa i planen och ge hästen tid.
- Hästen ska orka med att växa, öka sin muskelmassa samt kunna hålla takt och rytm i träningen.
- Håll god hovvård på hästen. Se till så den inte slår på sig på benen.
- Gör regelbundna kontroller av munhälsa på den växande hästen.
- Håll koll på tillväxt och ge lite vila från träning när det behövs.
- Tänk på god näringstillförsel till den växande och tränande hästen.

Tänk på att det är du med ditt arbete som sätter grunden för hur körbar en ny travhäst kommer att bli. Lycka till med inkörningen av din kompis!



” Ta det lugnt! Bli inte stressad av att se i vilken takt andra kör in sina unghästar. Ge hästen den tid den behöver innan vagnen kommer på. ”

– Frasse Fransson, uppfödare av kallblod och travtränare

” Ta det lugnt! Hästen blir inte en bättre tävlingshäst för att du skyndar på med att sätta den i vagn. ”

– Tony Jönsson, kör in unghästar åt bland andra Svante Båth

” När du börjar träna den unga hästen, kör lugnt i ett tempo som den klarar av. Om den inte kan trava rytmiskt i lugnt tempo blir det inte bättre om du kör fortare. ”

– Frasse Fransson, uppfödare av kallblod och travtränare

” När du jobbar med unghästar behöver du vara trygg och säker i hanteringen. Ge hästen tid att bli säker i sig själv och det man vill att den ska utföra. ”

– Admir Zukanovic, travtränare som format flera unga hästar från inkörning till årgångslopp



Nu har du fått en del grundläggande tips om inkörningen av hästen och hur hästens inlärning fungerar. Det finns mycket mer att lära om att köra in häst. Ta gärna hjälp av andra med god erfarenhet när du ska köra in en häst. Försök att hela tiden tänka på hur du kommunicerar till hästen och att du är konsekvent. Och sist men inte minst, fokusera på individen och hur den fungerar. Lycka till med din unga travhäst!

Tack för fotohjälp från Stall Mimmi Elfstrand och kloka tips från Frasse Fransson, Tony Jönsson och Admir Zukanovic.

Svensk Travsport
Box 20151
161 02 Bromma

Tel. 08-475 27 00
E-post: kundtjanst@travsport.se
www.travsport.se

