Vippen er en populært forhindring – det kræver en god balance at holde vippen stille i denne position

TRÆNINGSSERIE
- MED UTE LEHMANN

DEL 3. Magasin nr. 9: Longering: Kunst eller centrifuge

DEL 4. Magasin nr. 10: Kunsten at læsse hesten i traileren

DEL 5. Dette nummer: Agilitytræning - afveksling i hverdagen

SAMSPIL MELLEM HEST OG RYTTER

Systematisk opbygget grunduddannelse – DEL 5

Træn *hesteagility*

Agility med hesten er en underholdende trænings- og aktiveringsform, som kan udøves af alle - også alle slags heste, om de er tilredet eller ej, store eller små

Tekst & Foto: Ute Lehmann

Agility kender vi fra hundesporten. Hunden løber frit gennem en forhindringsbane og reagerer på fine hjælpere som håndtegn eller stemmesignaler. Hundetrænerenen sender hunden gennem bl.a. tunneller, over broer, gennem slalomstænger og sågar over vipper.

Hesteagility er en disciplin, hvor hesten ved siden af sit menneske skal klare en forhindringsbane. Mennesket navigerer ved hjælp af stemme- og kropssignaler, men også ved hjælp af grime, træktov og evt. pisk. På højeste niveau arbejder hesten helt fri. Det betyder, at hesten intet udstyr har på overhovedet, og at træneren ikke må benytte pisk. Der bliver lagt stor vægt på klar kommunikation og positivt horsemanship.

FORDELENE VED HESTEAGILITY

Arbejdet med forskellige forhindringstyper holder heste i både fysisk, mental og emotionel form og kan være medvirkende til at opbygge et særdeles tæt og tillidsfuldt forhold mellem hest og menneske.

ALLE KAN VÆRE MED – ung som gammel, store og små. Hesten behøver ikke være af en bestemt race, og den behøver ikke engang at være tilredet.

Der er altid noget nyt at lære. Man er aldrig færdiguddannet, da man altid kan bygge nye spændende forhindringer eller kombinationer af disse.

Derudover kan vi også i denne del af vores tid med vores hest, møde mange ligesindede mennesker, der, ligesom os, har opdaget nye muligheder for samvær med hesten. Hesteelskere, der ikke kan - eller ønsker at ride mere, får også her nye muligheder for at være sammen med deres hest.

Jeg synes, at det er skønt, at flere og flere mennesker tænker over, hvordan man kan beskæftige heste på en fornuftig måde og har fundet ud af, at man kan have rigtig megen sjov med heste – også uden at sidde på dem.

FØR DET KAN GÅ LØS

Før vi kan gå igennem forhindringer med vores hest, er det vigtigt at teste, om hesten har fået nok grundtræning. I mange internationale hesteagilitykonkurrencer skal man gennemføre en føretest, som viser, om hesten virkelig følger godt med træneren.

Testen består af 3 kegler (A-B-C) stillet op med en afstand på ca. 15 m. Ekvipagen løber så hurtigt som muligt fra A til C, vender 180 grader og går så tilbage igen i en meget langsom skridt fra C til B. Ved B gør hest og menneske holdt og står stille for en løs tøjle i 10 sekunder. Derefter går de i en meget hurtig skridt fra B til A. Under hele denne test skal træktovet hænge helt løst. Denne test er rigtig god til at vise, hvor langt vi er kommet i vores træning.

Andre grundforudsætninger er for mig, at hesten tillidsfuldt lader sig berøre over hele kroppen, og at den for et ganske let tøjletryk bevæger sig i alle retninger – forlæns og baglæns, og at den sænker halsen.

Berøring med pisken skal heller ikke give anledning til spændinger. Det er vigtigt, at træneren gennem tålmodig tilvænning og berøring, lader hesten overvinde sin angst for pisken.

På et let tap eller berøring af bagparten, skal hesten roligt træde til siden og på berøring af brystmusklen, skal den vige baglæns. Hesten skal også have lært, at den skal vige for mennesker, kunne stå stille på anmodning og være i stand til at vente.

ET SUCCESFULDT SETUP

Vi kender alle den fantastiske følelse af, at noget er gået godt. Denne følelse kan vi også give hesten, hvis vi har gennemtænkt, hvordan vi vil arbejde med forhindringerne.

Vores indfølingsevne og kreativitet bliver udfordret, når vi skal finde ud af: Hvordan kan jeg introducere en ny forhindring, så min hest forbliver interesseret og får en positiv oplevelse?

Lad os prøve at forestille os, at vi har taget et lille barn med ned på legepladsen, hvor der er rutsjebaner af forskellig højde. Hvis barnet aldrig har set en rutsjebane før, begynder vi med den laveste. Vi hjælper, motiverer og griber barnet, når det kommer ned for enden af rutsjebanen. Efter nogle forsøg eller måske et par dage, har barnet nu får så meget tiltro til sig selv, at det tør prøve en lidt højere rutsjebane. Måske prøver vi at presse barnet lidt og sætter det op på en endnu højere rutsjebane. Hvis det går godt, og barnet kommer glædesstrålende ned, har

Hvilke hestetyper egner sig til hesteagility?

- Unge heste, der endnu ikke er blevet redet eller til gamle heste, der ikke bliver redet mere.
- Heste, hvis menneske af en eller anden grund ikke har lyst til at ride, og som gerne vil være sammen med sin firebenede ven på en anden måde.
- Ponyer, hvis menneske er blevet for stort.
- Heste under rekonvalescens

Hesteagility er en sjov beskæftigelse og motivation for alle heste. De mere ængstelige typer får øget tillid til deres menneske og får også mere selvtillid. De nysgerrige bliver stillet spændende opgaver, der giver dem noget at tænke over. Hesten bliver motiveret, tænker med selv og får mulighed for at komme med konstruktive løsningsforslag.

Foto: privat

Kim og Shetlandponien 'Flemming' til et hesteagility stævne

Forhænget træner hesten til at acceptere bevægelser og berøring på siden

vi haft held med vores forehavende. Hvis ikke, må vi starte helt forfra...

Hvad gør vi, hvis barnet sidder deroppe, og er bange og ikke tør rutsje ned? Vi motiverer og motiverer – kom bare, det klarer du sagtens, jeg tror på dig, jeg skal nok gribe dig... Vi kommer sandsynligvis (forhåbentlig) ikke på den ide, at man kunne skubbe barnet ned bagfra eller hive det ned ved fødderne?

Hvad nu hvis det overhovedet ikke går? Så skal barnet have lov til at klatre ned ad stigen og gå hen på en lavere rutsjebane. Vi er her trods alt for at have det sjovt og ikke for at bevise et eller andet. Den dag skal nok komme, hvor barnet legende let mestrer selv den største rutsjebane. Det er ikke vigtigt, hvor hurtigt det går.

Jeg betragter også træning med forhindringer med mine heste på denne måde. Jeg forsøger altid at gøre forhindringen så let som mulig i begyndelsen. F.eks. lægger jeg altid vippen helt fladt som et bræt på jorden, så den ikke bevæger sig, når hesten træder på den. Så går jeg selv over et par gange, imens hesten går ved siden af og får tid til at se det hele lidt an. Heste er ret glade for at observere, hvad andre gør, så derfor viser jeg, hvad jeg gerne vil have, at hesten gør senere. Jeg går ganske tydeligt afslappet hen til brættet, puster ud, og sætter mine fødder fast og sikkert på brættet. På midten af brættet bliver jeg stående og ånder roligt ind og ud, og går så langsomt ned igen.

Når jeg så beder hesten om at gå over brættet, beder jeg den først om at gå tværs over. Det er meget nemmere. Dernæst kan jeg bede den om at gå over på langs. Nu gælder det om at fornemme, om hesten sætter tempoet op, hvilket kan tyde på en smule angst. Så må vi ikke bremse hesten over brættet – det er bedre at gentage øvelsen, indtil vi mærker, at hesten sætter tempoet ned. Først da kan vi øve, at hesten bliver stående på brættet.

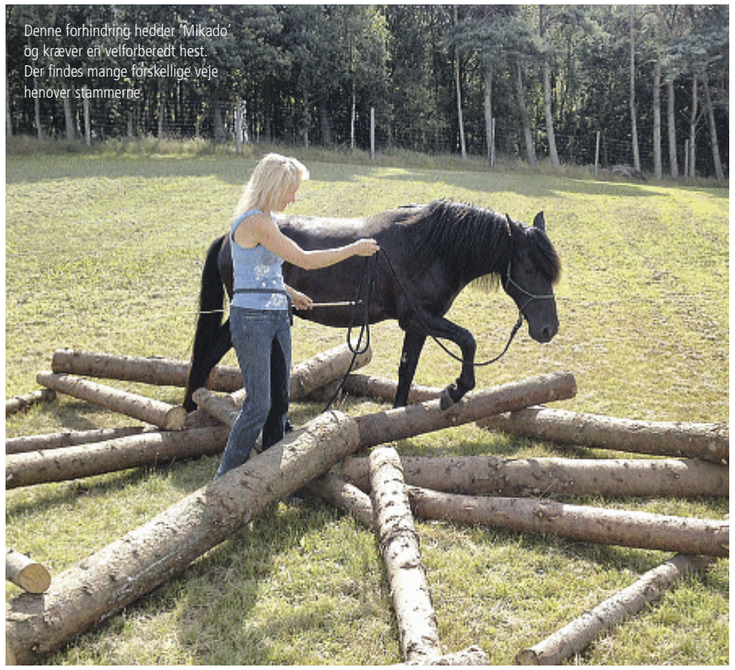
Når det så går godt, kan vi langsomt introducere vippefunktionen – selvfølgelig til at begynde med, med den lavest mulige bjælke under midten af brættet. Hvor lang tid denne proces tager, er meget forskellig. Det vigtigste er dog at bevare roen, at trække vejret roligt (især når hesten bekymrer sig), og at belønne hesten meget, når den gør et rigtig godt forsøg. Et rigtig godt forsøg kan være en forskydning af vægten i den rigtige retning. Her skylder vi hesten at være særdeles opmærksomme og nærværende, så vi kan værdsætte og anerkende selv de mindste forsøg på at gøre det rigtige.

Der kan være mange former for belønning. Jeg tror, at en velafstemt blanding af belønningsformer stimulerer hestens opmærksomhed bedst. Man kan belønne med stemmen, klø og nusse hesten (helst ikke klappe den – det kan de færreste heste lide), eller man kan give godbidder.

DET FØRSTE INDTRYK

Tænk altid på dette: Du har kun én chance til at gøre et godt "første indtryk". Vi har det fulde ansvar for, hvorvidt hesten føler

Hesten følger tillidsfuld sin ejer op på broen



Denne forhindring hedder 'Mikado' og kræver en velforberedt hest. Der findes mange forskellige veje henover stammerne.

sig veltilpas eller ej den allerførste gang, den bliver præsenteret for presenningen, vippen, sadlen etc. Og det er desværre ikke sådan lige til at fjerne igen fra erfaringsregisteret, hvis det først er gået galt. Derfor – vær realistisk omkring din egen formåen og din hests træningsniveau, og tilpas øvelsernes og forhindringernes niveau efter det. Det er meget bedre at begynde med noget helt enkelt end at begynde på et stort træningsprojekt, som man så ikke er i stand til at gennemføre.

Når en hest har haft en negativ oplevelse, fordi en uerfaren eller uvidende træner har begået den fejl at straffe en evt. angstreaktion, så varer det ofte længe, inden hesten igen genvinder tilliden.

Vigtig viden: Hesten vil højst sandsynlig forbinde straffen med "rædselsgenstanden" og vil næste gang være bange for både genstanden såvel som for den forventede straf.

Tænk kreativt! Hvis du gerne vil være i stand til at stille din hest på en presenning, så fold presenningen sammen til en "stribe" i starten og gå tværs over den. Når hesten først en gang har fundet ud af, at opgaven er let og overskuelig, er det nemt at gøre udfordringerne større og gradvist folde presenningen mere og mere ud.

DET HELT RIGTIGE ØJEBLIK

Det vigtigste- og det sværeste, er dog at stoppe i det helt rigtige øjeblik.

Har vi udøvet tryk på en eller anden måde, er det vigtigt at ophøre med trykket lige så snart, hesten gør et godt forsøg. Det er ligegyldigt, om vi har udøvet pres med træktovet på grimen, med rebet eller pisken, der motiverende har tappet på bagparten, eller om vi måske bare mentalt har opfordret hesten til at forsøge sig med forhindringen – trykket skal ophøre lige så snart, hesten gør et godt forsøg.

Desværre er det ofte sådan, at især det mentale tryk på hesten ikke ophører, da mennesket tit er fokuseret på slutdestinationen og kan, på grund af det, ikke optræde helt neutralt overfor hesten. Dette gør ofte den store forskel i forhold til, hvor hurtigt hesten slapper af.

Jeg ser ofte, at mennesket egentlig bare reagerer med : " Tak – og så lige lidt mere..." I værste fald kommer der ikke engang et tak. Der bliver bare forlangt : "og så lige lidt mere..." Det er altså ikke ret motiverende for en hest!

Så prøv at tænke på det her : En pause er vigtig for hesten og mest virkningsfuld, hvis vi som mennesker kommer helt i ro. Vejrtrækningen hjælper dette på vej – specielt udåndingen. (Her siger jeg gerne til mine elever: 'If you are in doubt – breathe out!' – altså 'Hvis du er i tvivl – så pust ud!')

Hos unge og uerfarne heste rækker koncentrationsevnen ikke så langt, så vi er måske kun i stand til at arbejde med eller træne nye ting i 5-10 min, men også hos erfarne heste kan omstændighederne gøre, at man er nødt til at træde et skridt tilbage og gøre træningens set-up lettere.

At holde op i det helt rigtige øjeblik kan også være begrundet i, at vi erkender, at vi har valgt en alt for svær forhindring, og at hesten – ligesom barnet på rutsjebanen, skal have mulighed for at få nogle flere grundlæggende færdigheder eller blot vælge en lidt nemmere forhindring. Man skal ikke være bange for at holde op (eller gå væk fra forhindringen, selvom eventuelle bedrevidende tilskuere holder på, at "så vinder hesten jo".) Heste fører ikke regnskab, og vi vinder kun samtidigt – nemlig når det hele klapper, og hesten bestemmer sig for at følge mennesket afslappet og tillidsfuldt.

Når jeg har følelsen af, at hesten kan arbejde lidt mere, og det giver mening, er det ofte godt at bruge lidt mere tid og arbejde, så længe hesten forbliver afslappet. Det er godt at stoppe, når det er allerbedst, men skidt at stoppe, før det overhovedet er blevet godt. Hvis hesten stadig er forvirret og usikker – den har måske ikke forstået opgaven, eller den har ikke engang forsøgt sig i den rigtige retning, så er vi nødt til at stille os selv følgende spørgsmål:

- Har min hest forstået opgaven? Har jeg forstået opgaven?
- Har min hest nogle kropslige problemstillinger, der gør opgaven svær eller umulig, eller måske giver den smerter? Har jeg måske sådanne udfordringer i min krop?
- Har min hest (eller jeg selv) spejlet nogle negative oplevelser ved mindet om denne øvelse?
- Og til allersidst : Hvor stor er min egen motivation egentlig for at arbejde med denne opgave eller forhindring?

Jeg har sjældent set en uinteresseret hest – vel at mærke hvis opgaven passede til træningsniveauet (både hest og rytters), og træneren gik til opgaven positivt og motiverende.

"Min hest keder sig på banen", dækker ifølge min erfaring kun over manglende viden og en noget fantasiløs træning, hvor de samme øvelser bliver gentaget til hudløshed. Lige præcis her er agilitytræning en oplagt mulighed for at få et fælles sprog og på ny få hesten til at blive motiveret til at samarbejde.

Denne rejse er fantastisk, da du også vil lære en masse om dig selv. Hvis du vil arbejde ærligt sammen med hesten- for hestens bedste og ikke kun fordi, du vil vise et eller andet, så har du intet at tabe, og alt at vinde! ■

Forskellige forhindringstyper

Her er en liste over mulige forhindringstyper i hesteagility

- Slalom (kegler, spande, træklodser, springstøtter, tønder osv.)
- Bomme (labyrint, figurer i fx L eller Z – form, forlæns eller baglæns.
- Podie, bro, A – form.
- Vippe.
- Presenning.
- Forhæng.
- Tunnel.
- Ring.
- Vandgrav.
- Spring.
- Rullende bold.
- Gå igennem en trailer.
- Transportere en sæk med dåser.
- Stilstand i en cirkel og løfte alle 4 ben.
- Gå igennem en smal passage med farlige ting.
- Gå baglæns over bomme.
- Gå igennem en bunke grene.

Det er kun fantasien, der sætter grænser – men med sikkerheden i højsædet. Sikkerhed er en afgørende del af agilitytræning. For at ingen kommer til skade, gælder der følgende regler:

Alle forhindringer, som hesten skal stå på, skal være absolut brud – og skridsikre. De må ingen skarpe kanter have eller steder, hvor hesten kan hænge fast. Eksempler på forhindringer kan være: Broer, podier, vipper og A-forme. OBS! Paller er IKKE stabile nok til at heste kan stå på dem, med mindre der er anbragt en plade på dem! De enkelte brædder knækker let og så sidder hestens hov i klemme i pallen!

Alle forhindringer, som hesten skal gå igennem, skal have et sted, der let går i stykker, så hesten ikke kan hænge alvorligt fast i forhindringen (fx forhæng, tunnel eller ring).

En ret avanceret form af en bro, som kræver kropsbevidsthed og kontrol

Her skal hesten to trin op og derefter dreje 360 grader på det øverste niveau