

AGRIA NATURBANA – ÖVNINGAR MED JENS FREDRICSON



1. Slalom och övergångar med vikthjälper i fokus

Har du möjlighet att rida i skogen? Då går det ypperligt att använda träden som koner och rida slalomövningar.

Allra bäst är om du har möjlighet att hitta en väg där du kan alternera mellan lite vidare och snävare vägar, då kan du även passa på att rida övergångar mellan gångarterna. Börja alltid i skritt och fortsätt därefter i trav när du känner att det fungerar bra i skritt.

Använd träden och vägen som hjälp att hitta vägen. Om du ser vägen så är det också lättare att följa med just vikthjälpera i stället för att använda handen för mycket. Har du möjlighet att rida i uppförsbacke eller uppförslutning? Använd gärna denna för att alternera slalomen med övergångar. Uppförslutningen gör att hästen får använda sina bakben lite extra.

2. Öka och minska volten med hjälp i naturen

Om du har möjlighet att rida på ett fält eller har en öppen yta, är det ett ypperligt sätt att träna på att öka eller minska volten. Sätt en kon, hink eller halmbal som mittpunkt. När du ökar respektive minskar volten, tänk på att du kan bibehålla takt, ställning och böjning. Ju mindre volt, desto mer böjning.