

# Börja träna belöningsbaserad



## 1. Paus

I den traditionella träningen uppskattar hästarna ofta en paus, där de bara står still och inte får några signaler från oss.

I den belöningsbaserade träningen letar de istället efter signaler från oss och därmed möjligheten att förtjäna nästa matbit. De kan börja testa alla möjliga beteenden som de tidigare har fått en belöning för och bli mer och mer frustrerade.

Därför börjar vi träningen med "gratis" mat. Antingen med en hög hö eller någon annan mat som är ungefär likvärdig.

Vi börjar alltså med paus och smyger in övningar därifrån.

Det är också viktigt att tänka på att aldrig träna med en hungrig häst. Vet man att det är ett tag sedan att den fått mat, börja gärna med att låta den äta i några minuter

## 2. Vilken belöning, när och hur?

Vi brukar säga godis, men det är sällan det vi faktiskt ger när vi tränar belöningsbaserad.

Istället använder vi belöningsmat som till exempel hö, höpellets (löst pressade som inte behöver svälla), morotsbitar eller lucernhack.

För de flesta hästarna är det en bra ide att använda mat som de brukar få i sin vanliga fodergiva. Den ska inte ha för högt värde.

Hitta rätt belöningsvärde för din häst genom att utgå från pausläget där hästen har fri tillgång till grovfoder. Erbjud din häst nu olika matbelöningar på det.

Börja med en sort och ge den några ggr i rad.

Du kan antingen vänta tills din häst lyfter på huvudet från pausmaten eller bara hålla fram handen för att få dennes uppmärksamhet till en början.

Hitta rätt placering för din hand, så att det blir lätt för hästen att ta belöningen i en avslappnad grundposition. Tryck handen lätt mot hästens mule och för den uppåt, så att du nästan stoppar in maten i mulen. Vi vill undvika att hästen känner att det är svårt att ta den och att den måste "jaga" belöningen.

Om du vet att din häst kan ta maten på ett grovt sätt, börja med något som är lätt att ta. Till exempel hö eller större pellets. Och ge hellre mer och kör korta pass än att snåla.

Upprepa med olika sorters belöning och utvärdera sedan vilken matbelöning som har lagom värde för din häst.

Den ska efter några repetitioner tycka att det är värd det att lyfta huvudet för att få en matbit, men den ska också gärna återgå till pausmaten. Börjar hästen att "tigga" efter mer, testa med något annat.

Varva med pausövningen.

Fungerar inte handmatning för er, testa ge ur en bytta eller liknande.

## Markör

Markören är till för att markera det önskade beteende hos hästen i precis rätt ögonblick. Hästen lär sig att när till exempel klicket kommer gör jag rätt och belöningen dyker upp.

Hitta en markör som passar dig och din häst. En klicker, ett ljud med tungan, ett kort ord eller läte som du inte gör i vanliga fall eller liknande. Ibland kan hästar vara rädd för vissa ljud, så testa försiktig.

Du kan lägga till ljudet precis innan du levererar maten några gånger när du gör övningarna 1 och 2.



# Viktig att tänka på

Det är bra att ha en tydlig signal som gör att hästen förstår att matbelöningar är tillgängliga just nu. Det kan till exempel vara ett särskilt huvudlag hästen har på sig, en godisväska du har på dig eller en specifik plats.

Detta är bra både om du bara vill träna belöningsbaserad i vissa moment men även om du vill att hästen inte ska ta dig själv som den signalen och börjar förvänta sig att det blir mat varje gång den ser dig även om du tex bara vill hänga lite i hagen.

## Några sista tips

- Träna med en lagom mätt häst.
- Håll passen korta. Några minuter räcker.
- Ta en paus om du behöver fundera:
- Känner du dig osäker eller har en "bufflig" eller "stressad" häst, träna i **skyddat kontakt**. Alltså med någon form av barriär mellan er. Det kan vara att hästen är i boxen eller hagen och du utanför.
- Säkerheten går först

*Lycka till*

