

Hur du sätter galoppen

1. Tänk dig att du ska hoppa ett hinder.
2. Fatta galopp och känn efter att det är en galopp som passar till det tänkta hindret.
3. Var noggrann! Nöj dig inte med att det är ganska bra. Rid tills det känns bra.
4. När du är nöjd; "lås" fast känslan av galoppen i huvudet.
5. Slappna av i kroppen och sätt dig tillrätta, förmedla till hästen att du är nöjd.
6. Fortsätt att galoppa en stund och bryt sedan av.