



Kursplan "Hej hej"

1 tillfälle (1,5 timme)

Tillfälle 1: Grundläggande övningar & hundmöten

- **Trafikljusmodellen – Förstå och bemöta din hund i olika känslolägen**
Trafikljusmodellen är ett verktyg för att läsa av hundens känslor och anpassa träningen därefter. Genom att identifiera om hunden befinner sig i grönt (trygg och mottaglig), gult (osäkerhet och mild stress) eller rött ljus (stress och instinktiva reaktioner) kan du anpassa träningen för att skapa trygghet och en positiv inlärningsmiljö.
- **80%-regeln – Ett verktyg för att utvärdera och anpassa träningen**
Denna regel används för att avgöra om hunden är redo att gå vidare i träningen eller om övningen behöver justeras. Om hunden klarar minst 80% av repetitionerna med trygghet och stabilitet kan träningen utvecklas, medan en lägre framgångsgrad tyder på att anpassningar behövs för att stärka tryggheten och förståelsen.
- **Övning: Är hunden redo att gå vidare?**
En metod för att bedöma om hunden har tillräcklig trygghet och stabilitet för att öka svårighetsgraden i träningen. Genom att observera hundens engagemang och säkerställa att den lyckas minst 80% av gångerna skapas en hållbar och positiv inlärning.
- **Övning: Skapa en trygg miljö inför träning**
Att låta hunden i sin egen takt bekanta sig med omgivningen innan träningen startar minskar stress och skapar trygghet. Genom att ge hunden tid att undersöka miljön och justera förutsättningarna kan du optimera förutsättningarna för en lyckad träning.
- **Övning: Trygg start och tydligt avslut**
Genom att använda en tydlig startsignal och en avslutningssignal hjälper du hunden att förstå när träningen börjar och när den är slut. Detta skapar förutsägbarhet och hjälper hunden att växla mellan aktivitet och vila på ett balanserat sätt.
- **Övning: Hitta rätt belöning**
Att identifiera vad som motiverar hunden i olika situationer är avgörande för en effektiv träning. Genom att testa olika belöningar som godis, lek eller social interaktion kan du anpassa belöningen för att förstärka trygga beteenden och öka motivationen.
- **Övning: Återhämtning och vila**
Träning kräver energi och mental skärpa, och därför är det viktigt att ge hunden möjlighet till vila och återhämtning. Genom att observera hundens behov av pauser och säkerställa att den får tillräckligt med tid för att återgå till trygghet skapas en hållbar inlärning.
- **Övning: Betingning av belöningsignal**
Genom att systematiskt koppla en belöningsignal till något positivt, exempelvis godis eller lek, lär sig hunden att signalen betyder att en belöning är på väg. Detta ökar förväntan och stärker samarbetet mellan hund och förare.
- **Övning: Nos mot näsa**
En övning som tränar hunden på att söka kontakt genom att belöna när den riktar sin blick mot ditt ansikte. Detta stärker kommunikationen och förbereder hunden för vidare träning där fokus på föraren är centralt.
- **Övning: Nos mot näsa – vänd ryggen till**
Vidareutveckling av "Nos mot näsa" där hunden får öva på att aktivt söka kontakt även när föraren vänder ryggen till. Övningen stärker hundens förmåga att självmant återkoppla till sin förare.
- **Övning: Hjärtvädden – "Hej hej"**
Genom att systematiskt förstärka signalen "Hej hej" skapas en stark positiv koppling till den. Hundens naturliga reaktion att titta tillbaka på föraren vid hörsel av signalen används för att stärka kontakt och följsamhet vid hundmöten och andra situationer.



- **Övning: Nos mot näsa – lägg på signal**
En fortsättning på "Nos mot näsa", där en verbal signal, exempelvis "Hej hej", läggs till. Genom att belöna när hunden tittar på föraren samtidigt som signalen sägs skapas en stark association mellan signalen och beteendet.
- **Övning: Belöna hundens rörelse**
Att belöna hunden i rörelse stärker dess motivation och följsamhet. Genom att uppmuntra spontana rörelser i rätt riktning skapas en naturlig drivkraft för att fortsätta samarbeta.
- **Övning: Vänd - gå - belöna**
Genom att träna hunden på att vända, gå och sedan få belöning stärks dess uppmärksamhet på föraren. Övningen bidrar till att förbättra följsamhet och kontakt under promenader och träning.
- **Övning: "Hej hej" – Stillastående person med hund på avstånd**
Övningen lär hunden att hantera möten genom att fokusera på sin förare istället för att fixera på den andra hunden eller personen. Genom att använda "Hej hej" och belöna när hunden söker kontakt med föraren stärks tryggheten i möttesituationer.
- **Övning: "Hej hej" till person eller person och hund som du och hunden möter**
En progression av föregående övning där hunden får träna på att använda signalen "Hej hej" vid verkliga möten. Hunden lär sig att växla fokus från det som möts tillbaka till sin förare, vilket skapar trygga och strukturerade hundmöten.
- **Övning: Hundägare och ägare säger "Hej hej" vid möte i skarpt läge**
En övning för att använda "Hej hej" vid faktiska hundmöten i vardagen. Genom att anpassa avståndet och belöna när hunden söker kontakt med föraren efter att ha observerat mötet skapas en trygg och kontrollerad hantering av hundmöten.

