



Kursplan "Hej hej"

2 tillfällen (1,5 timme)

Tillfälle 1:

- **Trafikljusmodellen** – Ett verktyg för att förstå och bemöta hunden i olika känslolägen. Modellen kategoriserar hundens känslotillstånd i grönt, gult och rött ljus, vilket hjälper hundägaren att anpassa träningen efter hundens trygghet och stressnivå. Genom att läsa av hundens signaler kan man skapa en trygg inlärningsmiljö där hunden lär sig på sina egna villkor.
- **80%-regeln** – En riktlinje för att utvärdera hundens träning och känslomässiga tillstånd. Regeln hjälper hundägaren att avgöra om hunden är redo att gå vidare i träningen eller om övningen behöver justeras. Genom att säkerställa att hunden lyckas minst 80% av gångerna skapas en stabil och trygg inlärning.
- **Skapa en trygg miljö inför träning** – En övning som låter hunden utforska och bekanta sig med omgivningen i sin egen takt. Genom att ge hunden tid att acklimatisera sig innan träningen påbörjas skapas en trygg bas där hunden kan fokusera och lära sig på ett avslappnat sätt.
- **Hitta rätt belöning** – En övning där hundägaren får testa olika typer av belöningar för att identifiera vad som motiverar hunden mest. Genom att använda Trafikljusmodellen för att utvärdera hundens respons kan belöningen anpassas efter situation och behov för att skapa optimal inlärning.
- **Övning: Checka in hunden** – Denna övning hjälper dig att avgöra om hunden är motiverad för belöningen och redo för träning. Genom att observera hundens reaktion på belöningen får du en tydlig bild av hundens motivation innan träningen startar.
- **Övning: Är du redo?** – Denna övning hjälper dig att säkerställa att hunden är redo för träning genom signalen "Är du redo?". Genom att ge hunden tid och observera dess kroppsspråk och engagemang kan du avgöra om den är redo att påbörja aktiviteten.
- **Övning: Checka ut hunden** - Denna övning hjälper dig att tydligt markera att träningen är avslutad och ge hunden möjlighet till vila och återhämtning. Genom en konsekvent avslutningssignal säkerställer du en tydlig övergång från aktivitet till vila.
- **Trygg start och tydligt avslut** – Träningen blir mer effektiv om hunden förstår när den börjar och när den slutar. Denna övning handlar om att checka in hunden innan träning, använda signalen "Är du redo?" för att säkerställa att den är redo att samarbeta, och sedan tydligt avsluta träningen med en utcheckningssignal för att ge hunden möjlighet att slappna av.
- **Motivationsövning – Backa för uppmärksamhet** – Genom att använda rörelse och uppmärksamhetsljud kan hundägaren öka hundens engagemang och motivation. Övningen hjälper hunden att fokusera på sin förare och inleda ett samarbete på ett lekfullt sätt.
- **Övning: Återhämtning och vila** – En övning som låter hunden övergå från aktivitet till ett naturligt avslappnat tillstånd. Genom att erbjuda en trygg och ostörd miljö, där hunden får acklimatisera sig i sin egen takt, skapas en bas för effektiv återhämtning.
- **Betingning av belöningsignalen** – En grundläggande övning för att bygga upp värdet av belöningsignalen. Genom att konsekvent koppla signalen till en belöning lär sig hunden att förknippa signalen med något positivt, vilket förbättrar kommunikationen och samarbetet mellan hund och förare.
- **Bedöm belöningssignalens värde genom hundens respons** – En övning där hundägaren testar hur väl hunden har lärt sig belöningsignalen. Genom att observera hundens reaktion på signalen kan man avgöra om den behöver förstärkas ytterligare eller om den har blivit en tydlig förstärkning i träningen.



- **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.

Kursplan "Hej hej"

2 tillfällen (1,5 timme)

Tillfälle 2:

- **Övning: Hjärntvätten – "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 mötesituationer.
- **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.