



Kursplan Skvallerträning 2.0

3 tillfällen (1,5 timme per tillfälle)

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 akklimatisera 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.
- **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 akklimatisera 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: Öka hundens positiva känsla** - En övning som syftar till att stärka hundens trygghet i olika situationer. Genom att belöna lugna och avslappnade beteenden skapas en positiv association till miljön eller en eventuell trigger.
- **Övning: Motivation för ögonkontakt** - Övningen hjälper hunden att aktivt söka ögonkontakt som en del av kommunikationen med sin förare. Genom att presentera en belöning, dölja den och invänta att hunden spontant tittar på föraren, förstärks beteendet.



- **Övning: Motivation för ögonkontakt** - Övningen hjälper hunden att aktivt söka ögonkontakt som en del av kommunikationen med sin förare. Genom att presentera en belöning, dölja den och invänta att hunden spontant tittar på föraren, förstärks beteendet.
- **Övning: Skvallerträning stillaståendes** - Genom att belöna hunden när den självständigt vänder blicken mot föraren vid åsynen av en trigger, lär sig hunden en trygg strategi för att hantera nya intryck. Skvallerträning hjälper hunden att reagera lugnt och kontrollerat i olika miljöer.
- **Övning: Skvallra vid ökad störning (Stillaståendes)** – Den här övningen tränar hunden att skvallra på en trigger trots ökade störningar. Genom att gradvis introducera rörelse och variera avståndet lär sig hunden att fokusera på sin förare istället för att fastna vid triggern.
- **Övning: Skvallerträning i rörelse** – Vidareutveckling av skvallerträning där hunden lär sig att skvallra även under rörelse. När den ser en trigger under promenaden belönas den för att spontant söka kontakt med sin förare, vilket stärker följsamheten.
- **Övning: Skvallra vid ökad störning (I rörelse)** - Den här övningen lär hunden att skvallra på en trigger medan den rör sig. Genom att gradvis introducera rörelse och anpassa avståndet lär sig hunden att vända sig till sin förare trots ökande störningar

Kursplan Skvallerträning 2.0

3 tillfällen (1,5 timme per tillfälle)

Tillfälle 2:

- **Övning: Förlängd ögonkontakt** – Denna övning hjälper hunden att bibehålla blicken på sin förare under successivt längre tidsintervaller. Genom att belöna direkt vid ögonkontakt och gradvis öka tiden innan nästa belöning, lär sig hunden att hålla sitt fokus längre.
- **Övning: Bygg följsamhet genom ögonkontakt och rörelse** – Denna övning hjälper dig att koppla ihop ögonkontakt med rörelse. Genom att först etablera ögonkontakt via att visa och dölja belöningen, lär sig hunden att fokusera på dig. När hunden sedan uppmuntras att följa dina varierade rörelser (framåt, åt sidan, bakåt) stärks följsamheten. Trafikljusmodellen används för att utvärdera hundens respons och anpassa träningen.
- **Övning: Följsamhet genom riktade förflyttningar** – Denna övning syftar till att utveckla hundens förmåga att följa dina riktade rörelser. Genom att placera hunden vid din sida och säkerställa att den är fokuserad, får du en bra start. När du sedan rör dig i olika riktningar och hastigheter, belönas hunden för att den följer med, vilket successivt stärker följsamheten. Utvärdering sker med Trafikljusmodellen för att optimera träningen.
- **Övning: Stärk ögonkontakt vid rörelse** – Denna övning fokuserar på att förbättra hundens ögonkontakt även när den är i rörelse. Genom att stå framför hunden och utföra tydliga, överdrivna rörelser (t.ex. ett steg åt sidan eller bakåt) uppmuntras hunden att spontant söka din blick. När detta sker markeras beteendet med en belöningsignal och belöning, vilket stärker hundens fokus och trygghet i rörelse.
- **Övning: Belöningsignal – Vänd, rör dig och belöna** – Denna övning tränar hunden att reagera på en belöningsignal och därefter följa en snabb riktningsändring. Genom att först presentera och dölja belöningen, och sedan ge en signal när hunden söker ögonkontakt, vänder du snabbt om och rör dig i en ny riktning. Genom att variera tempot och rörelserna, och belöna hundens följsamhet, stärks hundens uppmärksamhet och engagemang i samarbetet med dig.



Kursplan Skvallerträning 2.0

3 tillfällen (1,5 timme per tillfälle)

Tillfälle 3:

- **Övning: Följsamhet genom riktade förflyttningar** – Denna övning hjälper dig att stärka hundens följsamhet genom att träna den att följa dina riktade rörelser. Genom att placera hunden vid din sida och göra en tydlig förflyttning belönas hunden när den följer med. Utvärdera responsen med Trafikljusmodellen och anpassa rörelsens omfattning och tempo för att stärka hundens fokus och trygghet.
- **Övning: Stäm av hundens motivation att skvallra** – Denna övning hjälper dig att bedöma hundens motivation att reagera på en trigger genom att skvallra (d.v.s. spontant söka kontakt med dig). Genom att presentera en känd trigger på ett tryggt avstånd och belöna hunden när den vänder sig mot dig får du en tydlig bild av hur motiverad hunden är att skvallra, vilket ligger till grund för vidare träning.
- **Övning: Bygg upp skvallret med rörelse** – Denna övning kombinerar hundens naturliga skvallerbeteende med rörelse. När hunden observerar en trigger och skvallrar, belönas den omedelbart. Direkt därefter introduceras en rörelse (t.ex. ett steg åt sidan eller bakåt) som hunden ska följa, vilket stärker både följsamhet och trygghet i att hantera nya intryck.
- **Övning: Skvallra – Följ med** – Denna övning tränar hunden att, efter att ha skvallrat vid en trigger, snabbt följa med i en riktad förflyttning. Genom att kombinera ögonkontakt med en snabb rörelse uppmuntras hunden att omedelbart reagera, vilket förbättrar dess uppmärksamhet och dynamiska följsamhet.
- **Övning: Skvallra i skarpt läge – Följ rörelse** – Denna övning utmanar hunden att hantera oväntade och mer intensiva triggers. När hunden skvallrar i skarpt läge, belönas den direkt och uppmuntras att följa en anpassad rörelse bort från triggern. Genom att utvärdera responsen med Trafikljusmodellen kan du justera avstånd och stimulansnivå för att stärka hundens förmåga att bibehålla fokus under mer utmanande förhållanden.

