



Kursplan Trygga Hundmöten 2.0

7 tillfällen (1,5 timmar/tillfälle)

Tillfälle 1:

- **Trafikljusmodellen – Förstå och bemöta din hund i olika känslolägen** - En metod för att tolka hundens känslomässiga tillstånd och anpassa träningen därefter. Genom att avgöra om hunden befinner sig i grönt (trygg och mottaglig), gult (mild stress och osäkerhet) eller rött ljus (hög stress och instinktiva reaktioner) kan träningen individanpassas för att skapa en trygg inlärningsmiljö.
- **80%-regeln – Ett verktyg för att utvärdera och anpassa träningen** - En riktlinje för att bedöma när hunden är redo att gå vidare i träningen. Om hunden lyckas med minst 80% av repetitionerna kan svårighetsgraden höjas. Vid 60–80% är det bäst att behålla samma nivå, medan en framgångsgrad under 60% tyder på att träningen behöver anpassas för att öka tryggheten.
- **Övning: Skapa en trygg miljö inför träning** - Genom att låta hunden utforska sin omgivning i egen takt skapas en stabil grund för träningen. Genom att läsa av hundens kroppsspråk och använda Trafikljusmodellen kan du säkerställa att hunden känner sig trygg innan träningen startar.
- **Övning: Trygg start och tydligt avslut** - En tydlig rutin för inledning och avslut av träningen skapar förutsägbarhet och trygghet. Genom att checka in hunden i början och avsluta med en konsekvent signal som "Nu är vi klara" kan hunden lättare varva ner och bearbeta inläringen.
- **Övning: Hitta rätt belöning** - För att skapa motivation och tydlighet i träningen behöver belöningen anpassas efter hundens preferenser. Genom att testa olika typer av belöningar – godis, lek eller social interaktion – kan du hitta vad som fungerar bäst i olika situationer.
- **Övning: Motivationsövning - Backa för uppmärksamhet** – En övning för att snabbt få hundens uppmärksamhet och öka dess motivation. Genom att använda ett uppmärksamhetsljud samtidigt som du backar skapar du en positiv förväntan hos hunden. Övningen stärker hundens engagemang och gör det lättare för den att växla fokus till dig i olika situationer.
- **Övning: Avslappning mellan dina ben** - En övning för att ge hunden en trygg plats för vila och återhämtning. Genom att låta hunden placera sig mellan dina ben och successivt belöna lugna beteenden, hjälper du den att finna ro i olika miljöer. Övningen stärker hundens känsla av trygghet och ger den en tydlig strategi för att varva ner.
- **Övning: Betingning av belöningsignal** - Förstärker hundens förståelse av en specifik belöningsignal (exempelvis "Bra!" eller "Yes!"). Genom att konsekvent koppla signalen till en belöning lär sig hunden att signalen alltid leder till något positivt.
- **Övning: Bedöm belöningssignalens värde genom hundens respons** - En övning för att bedöma hur väl hunden associerar belöningssignalen med en positiv förväntan. Genom att observera hundens reaktion på signalen kan du avgöra om den är tydligt befast eller om den behöver förstärkas ytterligare. Detta säkerställer att signalen fungerar effektivt i träningen.
- **Övning: Motivation för extern belöning** – En övning för att hunden ska förstå och bli motiverad av extern belöning. Genom att placera belöningen synligt lär sig hunden att fokusera och arbeta mot en belöning som inte hålls av föraren. Detta stärker hundens engagemang och skapar en positiv förväntan i träningen.
- **Koppelkompetens** - En övning för att hjälpa hunden att reglera sitt tempo och avstånd under promenader, vilket minskar stressen i kopplet. Genom att hålla kopplet avslappnat och låta hunden själv ta initiativ till sin rörelse, lär sig hunden att använda kopplet som en informationskanal snarare än en begränsning. Övningen fokuserar på att stärka hundens självreglering och skapa en mer avslappnad promenad.



- **Övning: Sträckt koppel som signal för kontakt** - En övning för att minska stressen i koppel och lära hunden att ett lätt sträckt koppel betyder "vänd mot mig". Genom att låta koppel sträckas naturligt och belöna när hunden spontant söker kontakt, blir koppel en informationskanal istället för en begränsning. Detta hjälper hunden att reglera sitt tempo och hålla sig mer avslappnad under promenader.

Kursplan Trygga Hundmöten 2.0

7 tillfällen (1,5 timmar/tillfälle)

Tillfälle 2:

- **Övning: Avreaktion** – Denna övning fokuserar på att ge hunden tid och möjlighet att bearbeta sina känslomässiga intryck efter en stressig eller utmanande situation. Genom att ge hunden möjlighet att hantera sina känslor på egna villkor, till exempel genom att skaka av sig eller nosa, hjälper vi hunden att återställa sin balans innan vi fortsätter träningen.
- **Övning: Trygghetscirkel** – Övningen syftar till att gradvis öka hundens trygghet i närheten av en trigger genom att arbeta på ett tryggt avstånd och successivt stärka positiva känslor. Genom att låta hunden observera triggern på ett avstånd där den känner sig bekväm och cirkulera runt den i en vid båge, ges hunden möjlighet att bearbeta situationen utan att uppleva stress. Under övningen förstärks lugna och trygga beteenden, och avståndet justeras utifrån hundens reaktioner.
- **Övning: Öka hundens positiva känsla – Stillaståendes** – Övningen hjälper hunden att bygga en trygg och positiv känsla i närheten av en trigger genom att låta den observera på ett avstånd där den känner sig bekväm. Genom att använda förstärkning vid lugna och trygga beteenden lär sig hunden att associera triggern med något positivt.
- **Övning: Öka hundens positiva känsla – I rörelse** – Övningen syftar till att stärka hundens trygga och positiva känsla i närheten av en trigger genom att använda rörelse och förstärkning. Genom att låta hunden observera triggern på ett avstånd där den känner sig bekväm och förstärka den trygga känslan med belöning, skapas en positiv emotionell koppling.

Kursplan Trygga Hundmöten 2.0

7 tillfällen (1,5 timmar/tillfälle)

Tillfälle 3:

- **Övning: Belöna trygga beteenden – Stillaståendes** – Övningen syftar till att belöna och stärka hundens trygga och positiva beteenden i närheten av en trigger. Genom att arbeta på ett avstånd där hunden kan observera triggern utan att känna stress, förstärks beteenden som att titta bort eller nosa. Genom att använda förstärkning vid rätt tillfälle hjälper vi hunden att upprätthålla och utveckla dessa beteenden över tid.
- **Övning: Belöna trygga beteenden – I rörelse** – Övningen syftar till att belöna och stärka hundens trygga och positiva beteenden medan den rör sig i närheten av en trigger. Genom att arbeta på ett avstånd där hunden kan observera triggern utan att känna stress, förstärks beteenden som att titta bort eller nosa. Förstärkning ges vid rätt tillfälle för att hjälpa hunden att upprätthålla och utveckla dessa beteenden över tid. Trafikljusmodellen används för att säkerställa att träningen sker i en trygg



Kursplan Trygga Hundmöten 2.0

7 tillfällen (1,5 timmar/tillfälle)

Tillfälle 4:

- **Motivation för ögonkontakt** – I denna övning får hunden en tydlig förståelse för att ögonkontakt lönar sig, utan att den behöver uppmanas. Övningen inleds med att hunden får möjlighet att själv välja ögonkontakt och därefter belönas för detta. Genom att gradvis öka svårighetsgraden, till exempel genom att introducera störningar eller variera positioner, stärker vi hundens förmåga att hålla ögonkontakten i olika miljöer.
- **Belöna spontan ögonkontakt** – Denna övning är ett sätt att skapa en trygg och följsam hund i vardagen. Genom att konsekvent belöna spontana blickar från hunden, både i stillastående och i rörelse, bygger vi upp en vana där hunden ser oss som en central del av sin omgivning.
- **Övning: Skvallra stillaständes** - Genom att belöna hunden när den självmant 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 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 i skarpt läge** - En övning för att hantera oväntade triggers i vardagen. Hunden får möjlighet att själv välja att skvallra i en verklig situation, vilket belönas direkt. Vid behov leds hunden bort från triggern för att minska stress och öka tryggheten.

Kursplan Trygga Hundmöten 2.0

7 tillfällen (1,5 timmar/tillfälle)

Tillfälle 5:

- **Övning: Nos mot näsa** – Den här övningen syftar till att stärka hundens trygghet och positiva relation till dig genom fysisk närhet. Genom att låta hunden självant röra sin nos mot din näsa uppmanas den till kontakt och samarbete. Övningen skapar en trygg och lekfull situation där hunden får möjlighet att ta initiativ till interaktion på ett avslappnat sätt. Med upprepning lär sig hunden att ögonkontakt och närhet leder till belöning, vilket stärker samarbetet i vardagen.
- **Övning: Nos mot näsa – vänd ryggen till** – Denna övning vidareutvecklar hundens förståelse för att aktivt söka kontakt även när du vänder dig bort. Genom att först etablera tryggheten i "Nos mot näsa" och sedan successivt introducera momentet där du vänder ryggen till, får hunden öva på att själv söka kontakt för att få belöning. Övningen hjälper hunden att förstå att även när du inte har full ögonkontakt är du tillgänglig och att samarbete alltid lönar sig.
- **Övning: Betingning av "Hej hej"** – Här skapar vi en positiv association till signalen "Hej hej" genom att koppla den till belöning. Genom att upprepa signalen i en lugn och trygg miljö samtidigt som hunden får belöning, lär den sig att "Hej hej" betyder att något positivt kommer att hända. Övningen fungerar som en grund för att signalen senare ska kunna användas i möten med andra människor eller hundar för att ge hunden trygghet och vägledning.
- **Övning: Nos mot näsa – lägg på "Hej hej"** – Denna övning bygger vidare på "Nos mot näsa" genom att introducera signalen "Hej hej" innan hunden självant tar kontakt. När hunden börjar förstå kopplingen mellan signalen och beteendet, kan du använda "Hej hej" för att uppmantra hunden att söka kontakt även i andra situationer. Det stärker hundens förståelse för signalen och gör det lättare att använda den i vardagen.



- **Övning: Belöna hundens rörelse** – Den här övningen handlar om att förstärka hundens initiativ till rörelse och samarbete. Genom att belöna hunden när den spontant följer din rörelse eller anpassar sitt tempo efter dig, skapar vi en positiv upplevelse av att vara följsam. Övningen hjälper till att bygga upp hundens självförtroende i rörelse och förbättrar samarbetet mellan hund och förare.
- **Övning: Vänd - gå – belöna** – I denna övning förstärks hundens följsamhet genom att du vänder dig bort och börjar gå, samtidigt som du belönar hunden för att följa efter. Övningen lär hunden att hålla sig nära och vara uppmärksam på dina rörelser, vilket ökar kontakten och tryggheten under promenader. Genom att gradvis öka svårighetsgraden kan hunden lära sig att följa din rörelse även i mer utmanande miljöer.
- **Övning: "Hej hej" - Stillastående person med hund på avstånd** – Denna övning används för att introducera signalen "Hej hej" i en verklig men kontrollerad situation. När en person står stilla på avstånd får hunden möjlighet att betrakta personen innan du säger "Hej hej" och belönar den för att vända tillbaka sin uppmärksamhet till dig. Övningen hjälper hunden att hantera möten på ett tryggt sätt och att välja att fokusera på sin förare istället för att fastna i osäkerhet.
- **Övning: "Hej hej" till person eller person och hund som du och hunden möter** - Här tillämpas signalen "Hej hej" i rörelse, när du och hunden möter en person eller en person med hund. Genom att säga "Hej hej" i samma ögonblick som ni passerar den mötande och direkt belöna hunden när den tittar tillbaka på dig, lär sig hunden att växla sin uppmärksamhet och hålla sig trygg. Övningen skapar en positiv förväntan vid hundmöten och hjälper hunden att hantera situationen lugnt.
- **Övning: Hundägare och ägare säger "Hej hej" vid möte i skarpt läge** - Denna övning används i vardagliga mötessituationer där du möter en annan hundägare. När ni passerar varandra hälsar båda ägarna genom att säga "Hej hej", samtidigt som du belönar hunden när den spontant tittar tillbaka på dig. Övningen stärker hundens trygghet vid hundmöten och hjälper den att fokusera på dig istället för att reagera på mötet.

Kursplan Trygga Hundmöten 2.0

7 tillfällen (1,5 timmar/tillfälle)

Tillfälle 6:

- **Övning: Kontakt på promenaden** - Den här övningen handlar om att stärka hundens naturliga initiativ att hålla kontakt under promenaden. Genom att belöna spontan ögonkontakt lär sig hunden att promenaden är ett samarbete där den aktivt ska söka förarens uppmärksamhet. Övningen hjälper till att skapa lugnare promenader där hunden är mer uppmärksam på dig istället för att bli distraherad av omgivningen.
- **Övning: Vänd – Följ med** - Denna övning bygger upp hundens följsamhet genom att du gör oväntade vändningar och belönar när hunden följer efter. Övningen stärker hundens förmåga att hålla fokus på dig, även när riktningen ändras. Det är en bra grund för promenader i miljöer med mycket distraktioner, då hunden lär sig att anpassa sig efter dina rörelser utan att du behöver locka eller styra med koppel.
- **Övning: Betingning av vändsignalen** - Här lär sig hunden att koppla vändsignalen till en positiv förväntan. Genom att upprepa signalen i trygga miljöer och direkt följa upp med belöning, skapas en stark association. När hunden förstår signalen kan den användas för att styra hunden i situationer där en snabb förändring av riktning behövs, exempelvis vid oväntade möten.



- **Övning: Vänd – Lägg på vändignal** - Den här övningen bygger vidare på hundens förståelse av vändningen genom att lägga till en tydlig signal. Genom att använda signalen innan du vänder lär sig hunden att förutse och följa din rörelse, vilket gör promenaderna mer samarbetsinriktade. Övningen hjälper också hunden att reagera snabbt och naturligt på din ledning, även i miljöer med störningar.
- **Övning: Betingning av Peppsignalen** - Peppsignalen används för att skapa energi och positiv förväntan hos hunden. Genom att associera signalen med belöning i en glad och uppmuntrande ton blir den en kraftfull förstärkare i träningen. Övningen bygger upp hundens motivation att reagera snabbt på signalen, vilket kan vara användbart i många olika situationer, från vardagspromenader till mer krävande träning.
- **Övning: Akutvändning med peppsignal** - Den här övningen lär hunden att snabbt byta riktning vid behov genom att koppla ihop vändning och peppsignal. Det skapar en trygg strategi för att hantera svåra situationer, till exempel om ni plötsligt möter en hund eller person som hunden reagerar på. Peppsignalen hjälper hunden att behålla fokus och följa dig utan att känna sig pressad.
- **Övning: Akutvändning med stillastående person eller hund** - Denna övning hjälper hunden att hantera möten på ett tryggt sätt genom att lära den att snabbt vända bort från en stillastående person eller hund. Övningen skapar en positiv rutin där hunden lär sig att aktivt välja bort konfrontation och istället vända tillbaka till föraren. Genom att öva i en kontrollerad miljö får hunden möjlighet att bygga upp en trygg vana inför framtida möten.
- **Övning: Akutvändning med person eller hund i rörelse** - I denna övning tränas hunden på att reagera på vändsignalen även när en person eller hund rör sig mot den. Genom att vänja hunden vid att snabbt byta riktning och belönas för att följa föraren istället för att fastna i mötet, kan den hantera vardagliga situationer med större trygghet och kontroll.
- **Övning: Akutvändning i skarpt läge** - När hunden har en stark förståelse för akutvändningen, är det dags att tillämpa den i vardagliga mötessituationer där hunden kan bli stressad eller reagera starkt. Övningen går ut på att använda vändsignalen i realtid när ni möter något oväntat. Målet är att hunden ska kunna reagera snabbt, vända och följa dig bort från situationen utan att stressas upp.

Kursplan Trygga Hundmöten 2.0

7 tillfällen (1,5 timmar/tillfälle)

Tillfälle 7:

Detta tillfälle ger en individuell genomgång av hundens utveckling samt specifika råd för fortsatt träning hemma.

- **Individuell genomgång av hundens framsteg** – Under den individuella genomgången av hundens framsteg får varje deltagare 30 minuters personlig coaching. Denna session syftar till att ge skraddarsydd feedback och vägledning baserad på hundens och förarens unika behov och mål. Genom att analysera tidigare träning, identifiera styrkor och områden för förbättring, samt diskutera specifika utmaningar, hjälper coachen ekipaget att optimera sin utveckling. Denna individuella uppmärksamhet säkerställer att träningen anpassas för att maximera framsteg och framgång.



- **Genomgång av fortsatt träning** – Varje deltagare får individuell vägledning kring hur träningen kan fortsätta efter kursens slut. Genom att analysera hundens framsteg och identifiera utvecklingsområden skapas en anpassad träningsplan som stärker hundens trygghet och positiva beteenden. Fokus ligger på hur övningarna kan integreras i vardagen, hur belöningar och träningsmetoder kan justeras vid behov samt hur hundägaren kan fortsätta bygga vidare på relationen med sin hund.

Denna individuella coaching säkerställer att du och din hund har rätt verktyg för att fortsätta träningen och behålla en trygg och stabil vardag även efter kursens slut.

