



Kursplan Vardagssmart

3 tillfällen (1,5 timmar/tillfälle)

Tillfälle 1:

- **Trafikljusmodellen** – Förstå och bemöt din hund i olika känslolägen. Modellen beskriver hur hundens känslor och reaktioner kan variera beroende på situation och miljö. Genom att läsa av hundens signaler och anpassa träningen efter dess känslotillstånd kan du skapa trygghet och stödja en positiv och individanpassad inläring.
- **80%-regeln** – Utvärdera träningens resultat, hundens trygghet och känslomässiga tillstånd. Regeln hjälper dig att avgöra om beteendet är tillräckligt befäst för att utvecklas vidare, om träningen behöver anpassas genom att förändra förutsättningarna, justera belöning eller miljö, eller om det är bättre att backa i träningen för att stärka tryggheten och underlätta inläringen.
- **Övning: Skapa en trygg miljö inför träning** – Låt hunden utforska miljön i sin egen takt utan påverkan. Ge hunden tid att bekanta sig med omgivningen och skapa trygghet innan träning eller aktivitet påbörjas.
- **Övning: Trygg start och tydligt avslut** – Skapa en tydlig inledning och avslutning på träningen. Ta reda på vilken belöning som motiverar hunden genom incheckning. Använd "Är du redo?" för att säkerställa att hunden är redo för samarbete och avsluta träningen genom utcheckning, vilket ger hunden möjlighet till vila och återhämtning.
- **Övning: Hitta rätt belöning** – Identifiera vilken belöning som bäst motiverar din hund genom att testa olika alternativ som godis, leksaker och social interaktion. Använd Trafikljusmodellen för att utvärdera hundens respons och anpassa belöningen utifrån situation och behov för att optimera inläringen.
- **Övning: Bedöm belönings värde genom hundens respons** - Den här övningen syftar till att utvärdera hur motiverande en belöning är för hunden genom att observera dess reaktion och anpassa träningen därefter. Genom att analysera hur ofta hunden engagerar sig i belöningen kan du säkerställa att den är tillräckligt motiverande för att stärka önskade beteenden.
- **Övning: Motivationsövning – Backa för uppmärksamhet** – Använd rörelse för att öka motivation och engagemang inför träningen. Backa samtidigt som du gör ett uppmärksamhetsljud, exempelvis en smackning eller ett glatt ord, för att uppmuntra hunden att rikta sin uppmärksamhet mot dig och inleda samarbetet.
- **Övning: Betingning av belöningsignalen** – Övningen "Hjärntvätten" belöningssignalen syftar till att stärka hundens respons på en specifik signal genom klassisk betingning. Genom att konsekvent associera signalen med en positiv belöning, exempelvis en godbit, lär sig hunden att förknippa signalen med något positivt. Detta leder till att hunden reagerar snabbt och glatt när den hör signalen, vilket förbättrar kommunikationen och samarbetet mellan hund och förare.
- **Övning: Avslappning mellan dina ben** – Den här övningen syftar till att ge hunden återhämtning och vila genom att låta den slappna av mellan dina ben. Genom att uppmuntra lugna beteenden och belöna avslappning hjälper du hunden att varva ner i en trygg position.



Kursplan Vardagssmart

3 tillfällen (1,5 timmar/tillfälle)

Tillfälle 2:

- **Spontanbelöna när hunden går fint** – En övning som stärker hundens naturliga följsamhet genom att förstärka önskade beteenden utan att använda signaler. Genom att belöna spontana initiativ där hunden håller sig nära och går i ett löst koppel skapas en positiv association till följsamhet, vilket leder till ett mer harmoniskt koppelgående.
- **Kontakt på promenaden** – En relationsbyggande övning där hunden lär sig att självmant söka ögonkontakt med sin förare under promenader. Genom att hunden aktivt checkar in med sin förare förstärks samspelet, vilket skapar en tryggare och mer följsam promenadmiljö.
- **Följsamt koppelgående** – Denna övning fokuserar på att skapa en trygg känsla hos hunden under promenaden genom att belöna lugna och avslappnade beteenden i kopplet. Genom att arbeta med hundens känslotillstånd och uppmuntra den att hålla sig nära utan drag skapas ett hållbart och positivt koppelgående.
- **Leende koppel** – En lekfull och positiv övning som bygger hundens förståelse för att hålla kopplet löst. Genom att använda tydliga förstärkningar och en avslappnad träningsstruktur lär sig hunden att gå i kopplet utan spänning, vilket minskar risken för drag och frustration under promenaden.
- **Leende koppel mot mål** – En vidareutveckling av "leende koppel"-träningen där hunden får träna på att röra sig lugnt och kontrollerat mot ett mål, exempelvis en person, en leksak eller en annan plats. Genom att hålla kopplet löst även vid förväntan stärks hundens förmåga att reglera sig själv och bibehålla följsamheten i rörelse.
- **Gå fint i farten/Kors & tvärs** – En övning som utvecklar hundens följsamhet genom att variera promenadens tempo och riktning. Genom att skapa variation och lekfullhet i rörelsen tränas hunden i att hålla fokus på sin förare och anpassa sig till förändrade förutsättningar, vilket stärker kommunikationen och samspelet.
- **Backa - vänd upp – följsamhet** – En koordinationsträning som hjälper hunden att förstå kroppsspråk och rörelse i samspel med sin förare. Genom att träna på att backa och sedan vända upp i rätt position stärks hundens kroppsmedvetenhet och samarbetsvilja, vilket förbättrar följsamheten i andra träningssituationer.
- **Byt sida** – En praktisk övning som lär hunden att smidigt byta sida vid förarens sida under promenader. Genom att öva på att byta position utan stress eller drag skapas bättre kontroll och trygghet vid möten, trånga passager eller andra situationer där det är fördelaktigt att hunden kan röra sig på båda sidor.



Kursplan Vardagssmart

3 tillfällen (1,5 timmar/tillfälle)

Tillfälle 3:

- **Öka hundens positiva känsla** – En övning som hjälper hunden att känna sig trygg och avslappnad i nya situationer genom att systematiskt belöna lugna beteenden. Genom att skapa positiva associationer till miljön och omgivningen stärker hunden sitt självförtroende och lär sig hantera nya upplevelser på ett tryggt sätt.
- **Öka hundens positiva känsla i rörelse** – En vidareutveckling av trygghetsträningen där hunden får lära sig att behålla sin lugna känsla även när den rör sig genom olika miljöer. Genom att kombinera rörelse med belöning skapas en positiv upplevelse av att utforska och anpassa sig till nya platser.
- **Belöna trygga beteenden** – Fokuserar på att förstärka hundens lugna och trygga beteenden istället för att korrigera oönskade reaktioner. Genom att uppmärksamma och belöna önskvärda beteenden får hunden en tydlig förståelse för vad som lönar sig, vilket leder till mer stabila och förutsägbara reaktioner i vardagen.
- **"Mark and Move"** – En teknik där hunden belönas för att visa en lugn reaktion vid en trigger, exempelvis en annan hund eller människa, och sedan rör sig vidare. Denna metod hjälper hunden att hantera situationer genom att ge den en tydlig strategi för att uppleva trygghet utan att fastna i osäkerhet.
- **"Hej hej" – Söka ögonkontakt vid möten** – En övning som lär hunden att spontant söka ögonkontakt med sin förare vid hundmöten för att skapa trygghet och minska risken för osäkerhet eller reaktivitet. Genom att koppla signalen "Hej hej" till en positiv känsla hjälper denna övning hunden att välja en trygg strategi i mötessituationer.
- **Spontant vända tillbaka till föraren vid promenad** – Stärker hundens naturliga benägenhet att självmant vända sig tillbaka till sin förare under promenader. Genom att belöna när hunden spontant checkar in med sin förare skapas en följsam och trygg promenadupplevelse utan behov av signaler.
- **"Hjärntvätten" – Inkallningssignalen** – En övning där hunden tränas på att skapa en stark och positiv association till inkallningssignalen. Genom upprepade positiva upplevelser kopplas signalen till belöning och trygghet, vilket gör att hunden reagerar snabbt och självsäkert vid inkallning.
- **Koppelinkallning** – Tränar hunden på att komma till sin förare i koppel när inkallningssignalen ges. Detta bygger en positiv relation till inkallningen även när hunden är begränsad av kopplet, vilket är en viktig grund för att skapa en tillförlitlig inkallning.
- **Koppelinkallning med störningar** – En vidareutveckling av koppelinkallningen där hunden tränas på att komma till sin förare trots störningar i omgivningen. Genom gradvis ökade utmaningar lär sig hunden att prioritera inkallningssignalen även i mer komplexa miljöer.
- **Inkallning med låg nivå av störningar** – Grundläggande träning av inkallning där störningarna hålls på en hanterbar nivå. Genom att bygga en stabil grund i en lugn miljö skapas goda förutsättningar för en stark inkallning även i mer utmanande situationer.
- **Inkallning med högre störningar** – En mer avancerad inkallningsövning där svårighetsgraden gradvis ökar genom att hunden tränas i miljöer med fler distraktioner. Denna träning stärker hundens förmåga att hantera impulser och prioritera inkallningssignalen även vid lockande eller störande inslag.