



Kursplan Vardagsträning

4 tillfällen (1,5 timmar/tillfälle)

Tillfälle 1:

- **Övning: Anpassa träningen efter 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.
- **Övning: 80%-regeln i träning** – 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.
- **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.
- **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: Bedöm belöningens 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: 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: Motivation för extern belöning** - Den här övningen syftar till att öka hundens förståelse och motivation för en extern belöning. Genom att placera belöningen på avstånd och låta hunden skapa en positiv förväntan stärks hundens engagemang och fokus.
- **Övning: Fånga positiva beteenden i vardagen** - Den här övningen syftar till att uppmärksamma och belöna spontana beteenden hos hunden för att öka sannolikheten att de upprepas. Genom att förstärka beteenden i olika miljöer och situationer skapar hunden en starkare koppling mellan beteendet och en positiv konsekvens, vilket gör att det blir en naturlig del av vardagen.
- **Övning: Lär hunden att pausa på signal** - Den här övningen syftar till att lära hunden att växla mellan aktivitet och vila genom en tydlig paus-signal. Genom att gradvis introducera signalen och belöna lugna beteenden skapas en positiv förväntan på pauser, vilket hjälper hunden att hantera övergångar mellan träning och återhämtning.
- **Övning: Bekräfta positiva beteenden** - Den här övningen syftar till att uppmärksamma och belöna spontana beteenden som man vill se mer av hos hunden. Genom att direkt bekräfta och belöna dessa beteenden ökar sannolikheten att de upprepas, vilket stärker hundens trygghet och skapar en positiv inlärningsmiljö.
- **Övning: Fear Free träning** - Den här övningen syftar till att skapa en trygg och stressfri inlärningsmiljö genom att ge hunden valmöjligheter och låta den delta frivilligt i träningen. Genom att använda belöningar och anpassa träningen efter hundens signaler stärks tryggheten, vilket leder till en mer positiv och avslappnad inläring.
- **Övning: Fokusera på önskvärt beteende** - Den här övningen syftar till att stärka de beteenden du vill se mer av genom att belöna hunden i rätt ögonblick. Genom att uppmärksamma och förstärka önskvärda beteenden innan oönskade beteenden uppstår skapar du en positiv inlärningsmiljö och ökar hundens motivation att välja dessa beteenden i olika situationer.
- **Övning: Silent Training** - Den här övningen syftar till att stärka hundens förmåga att själv erbjuda beteenden genom att träna utan verbala signaler. Genom att belöna hundens spontana initiativ skapas en positiv inlärningsmiljö som bygger på hundens förståelse och motivation.
- **Övning: Snurr** - Den här övningen syftar till att lära hunden att röra sig i en cirkel på signal genom att förstärka rörelsen stegvis. Genom att använda vägledning med handen och successivt minska hjälpen skapas en positiv och motiverande inlärningsupplevelse. Övningen stärker hundens kroppskontroll, fokus och samarbetsvilja.



Kursplan Vardagsträning

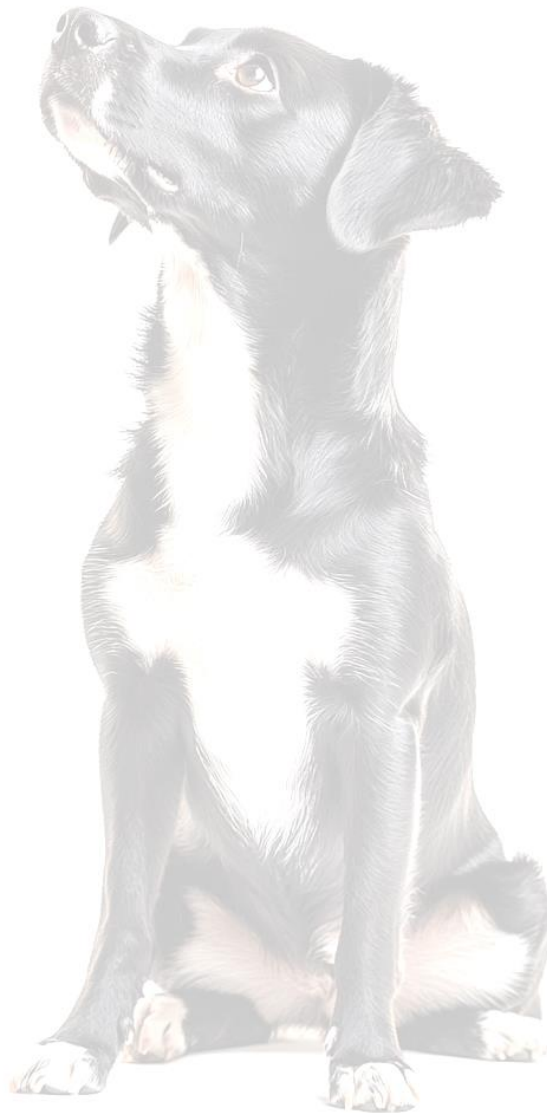
4 tillfällen (1,5 timmar/tillfälle)

Tillfälle 2:

- **Övning: Gå fint i koppel med spontanbelöning** - Den här övningen syftar till att uppmuntra hunden att hålla koppel löst genom att spontant belöna när den befinner sig i rätt position. Genom att förstärka det önskade beteendet skapar du en positiv koppling till att gå avslappnat i koppel och ökar hundens motivation att hålla sig nära dig under promenader.
- **Övning: Kontakt på promenaden** - Den här övningen syftar till att stärka hundens naturliga vilja att söka kontakt under promenader. Genom att belöna spontan ögonkontakt förstärker du hundens motivation att hålla koll på dig, vilket skapar bättre kommunikation och samspel.
- **Övning: Leende koppel** - Den här övningen hjälper hunden att lära sig att gå i koppel utan att dra. Genom att belöna hunden när koppel är slakt skapar du en positiv association till att hålla ett löst koppel, vilket leder till mer harmoniska promenader.
- **Övning: Leende koppel mot mål** - Den här övningen syftar till att hjälpa hunden att gå i slakt koppel genom att belöna lugn och följsamhet på väg mot en tydlig målpunkt, exempelvis en leksak eller en skål med godis. Genom att belöna spontant när koppel är löst och gradvis öka tiden mellan belöningarna lär sig hunden att reglera sitt tempo och hålla koppel slakt även i närvaro av störningar.
- **Övning: Backa - vänd upp – följsamhet** - Den här övningen syftar till att stärka hundens motivation att placera sig vid din sida genom en aktiv rörelse. Genom att backa förstärks hundens naturliga driv att röra sig mot dig, och när du vänder upp får hunden en tydlig vägledning till rätt position. Genom att belöna hunden när den hamnar vid din sida skapas en positiv koppling till följsamhet, vilket gör att hunden självmant söker sig till den positionen i rörelse.
- **Övning: "Hjärntvätten" – Inkallningssignalen** - Övningen "Hjärntvätten" följsamhetssignalen 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: Backa - vänd upp – koppla på inkallningssignalen** - Den här övningen syftar till att stärka hundens följsamhet genom att koppla på följsamhetssignalen i rörelse. Genom att först backa och sedan vända upp skapas en naturlig position där hunden hamnar vid förarens sida. Övningen bygger på att hunden själv upptäcker att följsamhetssignalen leder till en positiv upplevelse, vilket motiverar den att hålla sig nära. Genom att successivt förstärka signalen i rätt ögonblick stärks kopplingen mellan rörelse och samarbete, vilket gör att hunden spontant väljer att följa.
- **Övning: Byt sida** - Den här övningen lär hunden att byta sida på signal, vilket ger ökad flexibilitet under promenader. Genom att förstärka sidbytet i lugn miljö och successivt träna i rörelse blir det en naturlig del av vardagen. Övningen hjälper hunden att anpassa sin position vid exempelvis trånga passager eller hundmöten.



- **Övning: Byt sida med 'Byt'-signal** - Övningen "Byt sida" hjälper hunden att smidigt och självständigt förflytta sig från en sida till den andra vid behov. Den används för att skapa struktur under promenader, anpassa hundens position i olika situationer och göra det lättare att hantera möten eller hinder
- **Övning: Byt sida i skarpt läge med 'Byt'-signal** - Övningen "Byt sida i skarpt läge med 'Byt'-signal" används vid promenader för att hunden smidigt ska byta sida vid behov, till exempel vid möten eller hinder. Hunden ska redan kunna signalen "Byt" innan den används i vardagen.





Kursplan Vardagsträning

4 tillfällen (1,5 timmar/tillfälle)

Tillfälle 3:

- **Övning: Inte hoppa - Fyra tassar på marken** – I övningen lär vi hunden att förstå att den får belöning när alla tassar är i marken, istället för att hoppa upp. Genom att belöna rätt beteende innan hunden hinner hoppa, skapas en positiv vana där hunden väljer att hålla sig lugn och ha tassarna på marken vid hälsning eller förväntan på belöning.
- **Övning: Självkontroll i lek – pausa och återuppta på signal** - Denna övning hjälper hunden att reglera sin aktivitetsnivå och bygga upp självkontroll i lek. Genom att införa pauser på signal lär sig hunden att växla mellan lek och vila utan att bli överdrivet intensiv. Målet är att skapa en balanserad lek där hunden kan stanna upp och återgå till leken på signal, vilket stärker samarbetet och gör leken mer kontrollerad och hållbar.
- **Övning: Ignorera föremål och mat på marken i olika utomhusmiljöer** - Denna övning hjälper hunden att bygga självkontroll genom att ignorera föremål och mat på marken, istället för att spontant undersöka eller plocka upp dem. Genom att belöna hundens val att rikta sin uppmärksamhet bort från föremålet lär den sig att göra medvetna val i vardagen. Träningen anpassas efter hundens nivå och genomförs i olika miljöer med gradvis ökande svårighetsgrad för att skapa en hållbar vana.
- **Övning: Lär hunden att stanna vid naturliga stopp** - Den här övningen syftar till att hjälpa hunden att självmant sakta in och pausa vid naturliga stopp, som övergångsställen, trottoarkanter eller dörröppningar. Genom att belöna när hunden väljer att stanna på egen hand, stärker man beteendet och gör det till en naturlig del av promenader. Övningen bygger på hundens egen initiativförmåga snarare än givna signaler.
- **Övning: Sluta med oönskade beteenden – "Tack, det räcker"** - Den här övningen syftar till att hjälpa hunden att skifta fokus från en aktivitet till en annan genom att associera signalen "Tack, det räcker" med något positivt. Istället för att försöka stoppa ett beteende abrupt, lär sig hunden att signalen innebär en naturlig övergång till en ny aktivitet. Övningen bygger på att ge hunden en förutsägbar signal som leder till en positiv upplevelse, vilket gör att den med tiden reagerar självmant och väntar på vad som kommer närmast.
- **Övning: Avbryta en handling och återgå till föraren** - Den här övningen syftar till att lära hunden att stanna upp och vända tillbaka till föraren på en given signal. Genom att förstärka hundens naturliga beteende att avbryta en rörelse och rikta sin uppmärksamhet mot föraren skapas en positiv förväntan på signalen. Övningen börjar i en lugn miljö och byggs successivt upp med störningar för att fungera i vardagliga situationer. Målet är att hunden ska reagera snabbt och frivilligt på signalen, även i mer utmanande sammanhang.
- **Övning: Trygg hantering** - Den här övningen syftar till att skapa en positiv upplevelse av hantering vid kloklippning och pälsvård genom frivillig medverkan. Genom att låta hunden själv välja att delta och belöna avslappnade reaktioner byggs en trygg och förutsägbar hanteringssituation. Övningen fokuserar på att gradvis introducera hanteringen i korta steg, stärka hundens känsla av kontroll och skapa positiva associationer, så att hantering blir en naturlig och stressfri del av vardagen.



Kursplan Vardagsträning

4 tillfällen (1,5 timmar/tillfälle)

Tillfälle 4:

- **Övning: Öka hundens positiva känsla** - Den här övningen syftar till att öka hundens positiva känsla i närvaro av en trigger genom motbetingning. Genom att förstärka trygga beteenden på ett avstånd där hunden är avslappnad, skapas en positiv association. Övningen bygger på att hunden får observera triggern utan att känna obehag och belönas för lugna reaktioner. Genom att successivt anpassa avstånd och situation stärks hundens positiva känsla, vilket gör att den kan hantera liknande situationer med större trygghet och stabilitet.
- **Övning: "Mark and Move"** - Den här övningen hjälper hunden att skapa en positiv association till en trigger genom att markera lugna beteenden och samtidigt skapa avstånd. När hunden ser triggern och förblir avslappnad markeras beteendet, och hunden uppmuntras att röra sig bort i en trygg rörelse. Genom att kombinera markering och rörelse förstärks hundens känsla av kontroll och trygghet i situationen. Övningen syftar till att hjälpa hunden att reglera sina reaktioner och utveckla en lugnare respons vid möten med olika stimuli.
- **Övning: "Hej hej" – Söka ögonkontakt vid möten** - Den här övningen hjälper hunden att skapa en positiv association till sociala möten genom att använda signalen "Hej hej" för att uppmuntra ögonkontakt. Genom att först belöna spontan ögonkontakt och sedan koppla den till signalen lär sig hunden att fokusera på föraren vid möten. Övningen bygger på att gradvis introducera störningar och öka svårighetsgraden i takt med hundens trygghet, vilket stärker hundens förmåga att hantera sociala situationer på ett lugnt och kontrollerat sätt.
- **Övning: Spontan vända tillbaka till föraren** - Den här övningen stärker hundens naturliga vilja att hålla kontakt med föraren under promenader. Genom att belöna spontana vändningar tillbaka till föraren utan att använda signaler skapas en positiv association till att checka in. Övningen anpassas efter hundens förmåga och kan gradvis göras svårare genom att introducera fler störningar eller variera miljön. Målet är att hunden självmant ska välja att vända sig mot föraren utan yttre påverkan, vilket bidrar till en mer följsam och harmonisk promenad.
- **Övning: "Hjärtvädden" – Inkallningssignalen** - Den här övningen syftar till att skapa en stark och positiv koppling till inkallningssignalen genom upprepad förstärkning. Genom att ge belöning direkt efter att signalen sägs, utan krav på beteende, byggs en förväntan hos hunden att signalen alltid leder till något positivt. Övningen stärker hundens motivation att lyssna på inkallningssignalen och ger en stabil grund för att signalen ska fungera även i situationer med störningar.
- **Övning: Koppelinkallning** - Den här övningen syftar till att stärka hundens förmåga att spontant vända tillbaka till föraren vid promenader i koppel. Inkallning i koppel hjälper hunden att associera inkallningssignalen med en positiv förväntan, vilket skapar en naturlig och frivillig respons. Övningen bygger på att hunden lär sig att följa inkallningen utan tryck i kopplet, vilket gör att hunden upplever träningen som en positiv och trygg del av vardagen.
- **Övning: Koppelinkallning med störningar** - Den här övningen syftar till att stärka hundens förmåga att svara på inkallningssignalen trots närvaro av störningar. Genom att gradvis introducera distraktioner lär sig hunden att prioritera inkallningen och vända tillbaka till föraren istället för att fokusera på omgivningen. Övningen bygger på att skapa en positiv förväntan på inkallningen genom att belöna hundens val att återvända, även när något annat fångar dess intresse.



- **Övning: Inkallning med låg nivå av störningar** - Den här övningen syftar till att stärka hundens inkallning i en miljö med låga störningar. Genom att träna under kontrollerade förhållanden lär sig hunden att reagera på inkallningssignalen och återvända till föraren utan att störas av omgivningen. Övningen bygger på att skapa en positiv förväntan på inkallningen genom att belöna frivillig kontakt och successivt öka svårighetsgraden när hunden visar stabil respons.
- **Övning: Inkallning med högre störningar** - Den här övningen syftar till att stärka hundens inkallning i miljöer med högre störningar. Genom att successivt öka utmaningen, exempelvis genom närhet till andra hundar eller aktiviteter, lär sig hunden att lyssna på inkallningssignalen trots distraktioner. Övningen bygger på att öka svårighetsgraden stegvis och belöna snabba och självmotiverade återvändanden, vilket hjälper hunden att prioritera inkallningen även i utmanande situationer.

