

BÄSTA STARTEN

Maria Brandel och Siv Svendsen

ARDON
MY
SWAG

Grundträning för alla hundsporter

Innehåll

KAPITEL ETT 4

| | |
|---|----|
| Ballonger och bensin..... | 5 |
| Bensinen, belöningarna i träningen | 13 |
| Lek när du behöver mer motivation..... | 15 |
| Lek när du behöver mer kontroll..... | 19 |
| Mat när du behöver mer motivation..... | 22 |
| Mat när du behöver mer kontroll..... | 24 |
| Balansen, lika värde mellan lek och godis..... | 26 |
| Gå banor..... | 28 |

KAPITEL TVÅ..... 32

| | |
|--|----|
| Lyckas på träning och på tävling..... | 33 |
| Checka in efter belöning..... | 47 |
| Baklängesmarsch | 55 |
| Omvänt lockande..... | 63 |
| Handtarget | 73 |
| Indianleken..... | 83 |
| Släpp | 93 |

KAPITEL TRE..... 104

| | |
|--------------------------|-----|
| Träna in ett moment..... | 105 |
| Ingång framifrån..... | 115 |
| Ingång runt | 125 |
| Ingång från vänster..... | 135 |
| Fritt följ..... | 145 |
| Backa..... | 159 |
| Klar-färdig-gå..... | 169 |
| Bytesleken..... | 179 |
| Tasstarget..... | 189 |

KAPITEL FYRA..... 198

| | |
|--------------------------------|-----|
| Planera din träning..... | 199 |
| Runda föremål..... | 209 |
| Sitt..... | 219 |
| Ligg..... | 229 |
| Stå | 239 |
| Komma tillbaka med leksak..... | 249 |
| Apport – hålla fast..... | 259 |
| Igenom..... | 269 |

KAPITEL FEM..... 278

| | |
|-----------------------|-----|
| Banor och vanor..... | 279 |
| Startrutin | 289 |
| Ingång på planen..... | 299 |
| Transporter..... | 311 |
| One by one..... | 321 |
| Kedjor | 331 |



Hur ska jag börja träningen?

Denna fråga har vi fått så många gånger att vi bestämde oss för att skriva en hel bok om ämnet. Vi har tidigare skrivit Bäst-Var-Dag! en bok om vardagslydnad som passar för absolut alla. I tillägg till detta har vi en blogg och kurser on-line, där vi delar våra tankar och tekniker inom hundträning. Som tävlande har vi nått stora framgångar på högsta nivå samt haft kurser runt om i världen. Vi har så mycket vi vill dela med oss av och så många fler vi vill få ut det till.

Vår träningsfilosofi är dynamisk och ändrar sig hela tiden. Vi experimenterar mycket i vår egen träning och försöker alltid göra träningen enklare, mer effektivt och mer hållbart. För att förstå träningen räcker det inte med att förstå teknik och delar, utan det som är allra viktigast att få med sig är en förståelse för hur de olika delarna samverkar med varandra. Vi vill att du ska bli inspirerad, motiverad och hitta en helhetsbild som hjälper dig att nå dina mål.



Maria & Siv

Boken i ett nötskal

Du kommer att märka när du läser den här boken att den inte liknar andra böcker. Vi har inte bara förklarat hur vi gör, utan även hur vi tänker i vår hundträning.

Vi har delat upp teorin i korta avsnitt för att det ska bli lätt att läsa och tydligt vad du ska träna på. Efter varje teoridel hittar du en serie med övningar som är vårt hemliga vapen.

I övningskapitlen får du en kort beskrivning av hur övningarna ser ut, vad du kan använda dem till senare och inte minst hur du går framåt i inläringen. De här övningarna kommer att ge dig kul saker att träna på i ett helt år.

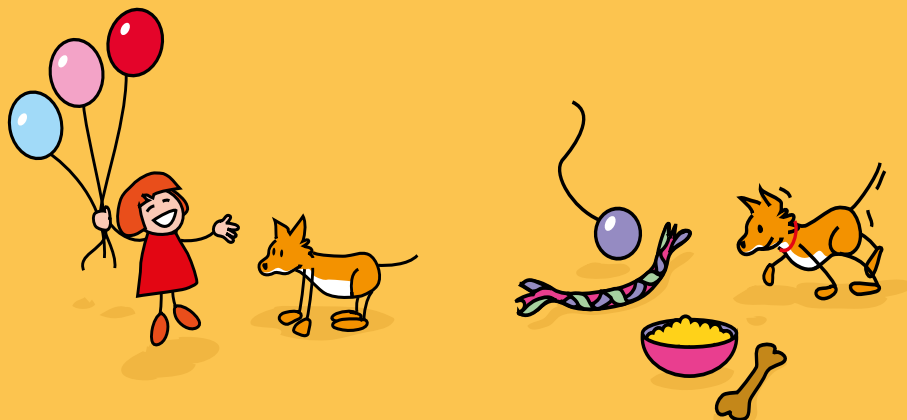
Vi vet att träning inte alltid går på räls. Därför har vi gjort ett avsnitt i slutet på varje övning där vi skriver om vanliga fel och förslag på hur du kan komma till rätta med dem.

Sist men inte minst hittar du förslag på banor du kan gå i varje övning. Det hunden gör ofta blir den bra på. Därför vill vi att du och hunden ska få en massa träning på att gå banor innan första tävlingen. I banorna värmer du upp på ett ställe och går in och gör ett bestämt antal repetitioner av de olika övningarna. Efter banan utvärderar du vad som gick bra och vad du behöver träna mer inför nästa bana.



KAPITEL ETT

Ballonger och bensin



Hur ska du tänka från start för att nå din hunds maximala potential? I detta kapitel visar vi dig med hjälp av ballonger hur du tränar fram en riktigt bra tävlingshund oavsett vilken hundsport du satsar på. Du kommer också att få lära dig använda belöningar på bästa sätt anpassade till din hunds personlighet.

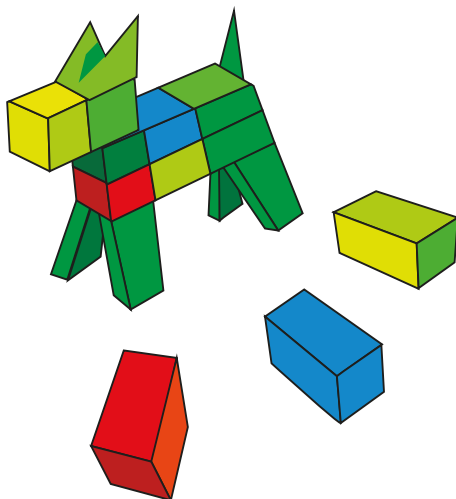
Starten

Tänk dig en figur i lego som är byggd av många små legobitar. Varje legobit har sin speciella plats och bidrar till den färdiga figuren. Precis så tänker vi runt träningen. Det färdiga momentet är som legofiguren. Vid första anblick ser det ut som en enda sak, men i själva verket består momentet av många små delar.

Fördelarna med att dela in träningen i små delar är:

- Ju bättre hunden förstår varje liten del desto bättre blir helheten.
- Hunden får många belöningar. Det bidrar till bättre motivation och mer koncentration.
- Du blir själv mer motiverad eftersom det går fortare framåt när du har mindre och mer lättuppnåeliga mål.
- Det blir enklare att rätta till fel. Du kan se exakt vilken del som inte fungerar, ta ut den och träna separat.

Det är inte bara hundar som behöver förstå varje del för att helheten ska bli bra. Det gäller lika mycket för oss människor. I den här boken har vi delat upp teorin i korta avsnitt för att det ska bli lätt att läsa och tydligt vad du ska träna på. Precis som med legofiguren vill vi bygga upp en helhet av att du förstår alla delar.



Ballonger för att hitta balansen

Vi vill träna fram en hund som kan prestera på tävling år efter år. För att få till detta behöver vi fördela träningstiden på tre viktiga områden. Vi tänker oss då att träningen är uppdelad i tre stora delar - engagemang, tävlingsträning och moment.

För att göra det ännu tydligare kan du se tre ballonger framför dig. Var och en av ballongerna är en träningsdel. Varje gång du tränar något inom en av delarna blåser du luft i den ballongen. Det är lätt hänt att blåsa mest luft i just den ballongen med moment, därför att för många är momenten mer konkreta och tydliga att träna på. Dessutom är det absolut enklast att hitta information om hur du ska träna på moment. Vi brukar däremot säga att träning av moment är den "enklaste delen" (dock inte enkelt) och att engagemang och tävlingsträning är de viktigaste delarna och det vi lägger ned absolut mest tid på. I den här boken vill vi ge dig idéer och inspiration för hur du kan göra detta i varje träningspass.

Ditt mål ska vara att ha lika mycket luft i alla ballonger eller ännu hellre mest luft i ballongerna för engagemang och tävlingsträning.





Indian- leken

Tänk dig en övning som lär hunden att vara helt blickstill och vänta med fokus som en tiger på jakt. På ditt kommando exploderar hunden och springer mot dig så snabbt att gruset sprutar. Den här övningen tränar hundens fokus samt förmåga att växla mellan stillhet och fart. Det är många hundars favoritövning.

Till vad och varför?

I indianen styr du konsekvenserna. När hunden gör rätt är leksaken synlig och hunden får ta. När hunden gör fel försvinner leksaken. På detta sätt får hunden tänka själv och lär sig fortare vad den ska göra. Det bästa med indianen är att du tränar många saker på samma gång.

Så här ser övningen ut

I indianen smyger du ifrån hunden med en leksak hängande i handen. Hunden sitter helt stilla och håller fokus på leksaken. På din signal springer hunden fram och tar leksaken.

I indianen tränar du på att hunden ska:

- Vara helt stilla i den position du lämnat den.
- Vänta med förväntan.
- Hålla fokus.
- Starta snabbt och springa snabbt.
- Växla mellan att vara stilla och springa snabbt.

Du kan använda indianen till att:

- Träna inkallning.
- Träna hopp.
- Träna sitt i grupp.
- Träna på kommendering.
- Få fokus i svår miljö.
- Värma upp på tävling.

Det första du ska lära hunden är hur den ska starta övningen. Det ska den göra genom att sätta sig snabbt när du lyfter upp leksaken.

- Lek med hunden, stjäla leksaken och håll den intill ditt bröst. I samma sekund som hunden sätter sig belönar du med lek.
- Träna tills hunden sätter sig så fort du lyfter upp leksaken.
- Börjar hunden att hoppa eller skälla ska du bara stå stilla med leksaken gömd mot bröstet tills hunden sätter sig.
- Tappar hunden intresset kan du försöka hålla leksaken över hundens huvud eller byta till en mer spännande leksak.

Start



Fortsätt

När du börjar träna på indianen ska du se på hunden i varje sekund, så att du är helt säker på att hunden är stilla när du ger belöningsignal.

Kom ihåg att du ska styra konsekvenserna, inte hunden. Försöker hunden ta leksaken innan signal, ser du till att hunden inte får tag på den genom att höja leksaken eller skydda den med andra handen. Låt hunden göra fel, då lär den sig att det inte lönar sig.

Stadga

- När hunden sätter sig sänker du försiktigt leksaken till noshöjd, låter hunden bli leksaken får den ta den direkt. Försöker hunden ta innan signalen lyfter du bara upp den eller skyddar den med din andra hand.
- Låt hunden vänta ett par sekunder innan du ger en belöningsignal och låter hunden ta leksaken.
- Fortsätt med att smyga ifrån hunden som en indian, hunden ska både vara stilla och se på leksaken hela tiden. Börja med ett steg och öka sedan successivt antalet steg.
- Varje gång hunden tappar fokus på leksaken eller flyttar sig innan belöningsignal lyfter du upp leksaken i brösthöjd, går tillbaka till hunden och gör en ny start.
- Träna på att gå längre och längre ifrån hunden tills du kan gå 30-40 meter och hunden fortfarande är stilla.



Nu ska du göra hunden ännu mer säker på fokus och stadga. Det gör du genom att gradvis göra övningen svårare. Här får du några tips. Sedan är det bara att fortsätta och hitta på olika saker för att hunden ska bli stensäker på uppgiften. Vi föreslår att du tränar indianen i alla positioner, det vill säga i sitt, ligg och stå.



Utveckla

Störningar

- Gå tre steg, sedan stannar du och gör ett litet hopp.
- Växla mellan att du smyger, går eller tar några springsteg. Kom ihåg att se på hunden hela tiden.
- Gå tre steg sedan hostar du eller säger ett annat ord som inte är en signal för hunden till exempel "sallad" eller "noshörning".
- Träna på att någon säger "kommendera", gärna tre gånger, innan du låter hunden gå.
- Träna indianen med en annan hund och växla vilken hund som får gå.
- Gå 15 steg, vänta fem sekunder och gör ett hopp.
- Träna där det är mycket folk och hundar runt omkring.
- Kalla in hunden efter samma sträcka tre gånger, fjärde gången väntar du 3 sekunder innan du kallar in, och ser om hunden stannar.
- Gör indianleken över ett hopp hinder.
- Gör indianleken med ryggen till.
- Gå och göm dig, kom fram efter fem sekunder och gör indianleken.

När det blir fel

Hunden ser inte på leksaken

- Vrid dig bort från hunden och se över axeln.
- Presentera leksaken snabbt med ett litet knyck.
- Belöna i samma sekund som hunden ser på leksaken.

Hunden klarar inte att hålla positionen

- Ta ned leksaken i en jämn rörelse. Långsammare är ofta enklare.
- Gör en stegringsplan sekund för sekund. Börja räkna från det att hunden sätter sig.

Hunden är inte helt stilla

- Håll på kriterierna.
- Se på hunden hela tiden.
- Låt hunden jaga leksaken när du belönar. Det skapar mer spänning och fokus när hunden väntar.

Hunden leker inte

- Gör samma sak med en godisskål i handen.



Banor

Bana 1 :

Sätt upp 3 koner.

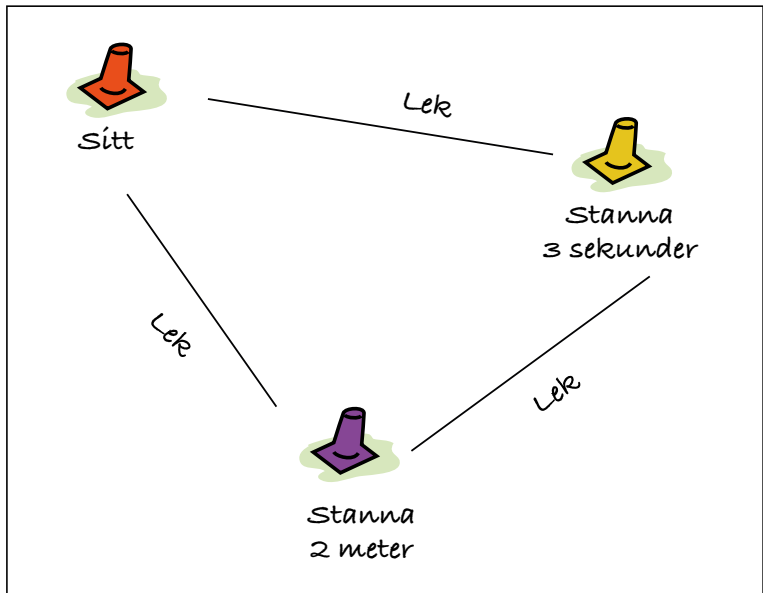
Lek mellan varje kon.

Vid kon:

1. Sitt med indianleken.
2. Stanna 3 sekunder med indianleken.
3. Stanna när du gått ifrån 2 meter med indianleken.



Träningsplan



Bana 2:

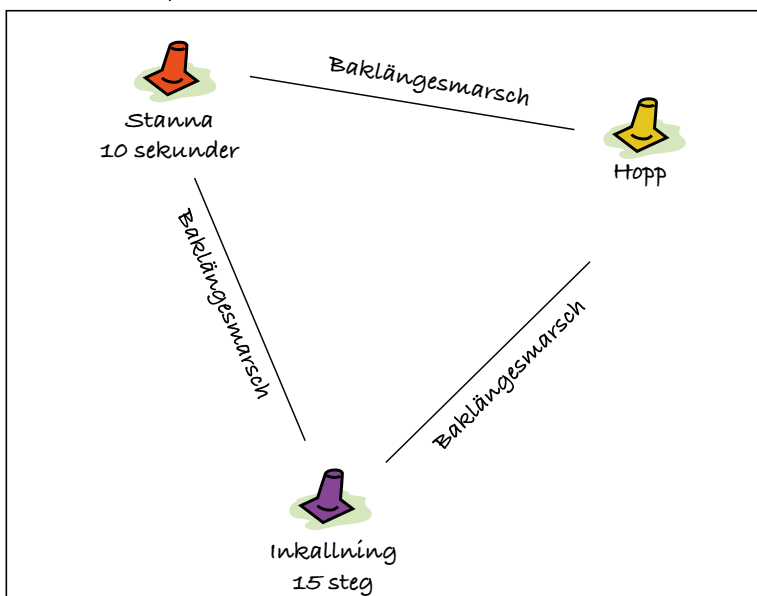
Sätt upp 3 koner

Baklängesmarsch mellan konerna.

Vid kon:

1. Stanna 10 sekunder med indianleken.
2. Hopp med indianleken.
3. Inkallning 15 steg med indianleken.

Banor

**Träningsplan**

Se framför dig en hund som ber om att få träna, som bara har fokus på dig och som ger allt varje gång ni tränar. Oavsett ras, ålder eller hundsport du satsar på hittar du här guldkornen för den absolut allra Bästa starten.

*If it's not fun
- you're doing it
wrong!*



Maria Brandel och Siv Svendsen är instruktörer som har kurser och föreläsningar runt om i världen. Dessutom är de framgångsrika utövare i olika hundsportgrenar. Deras koncept är att hundträning ska vara enkelt, kul och ge varaktiga resultat.

Du kan följa dem på www.nolimitobedience.se eller scanna koden nedan.

