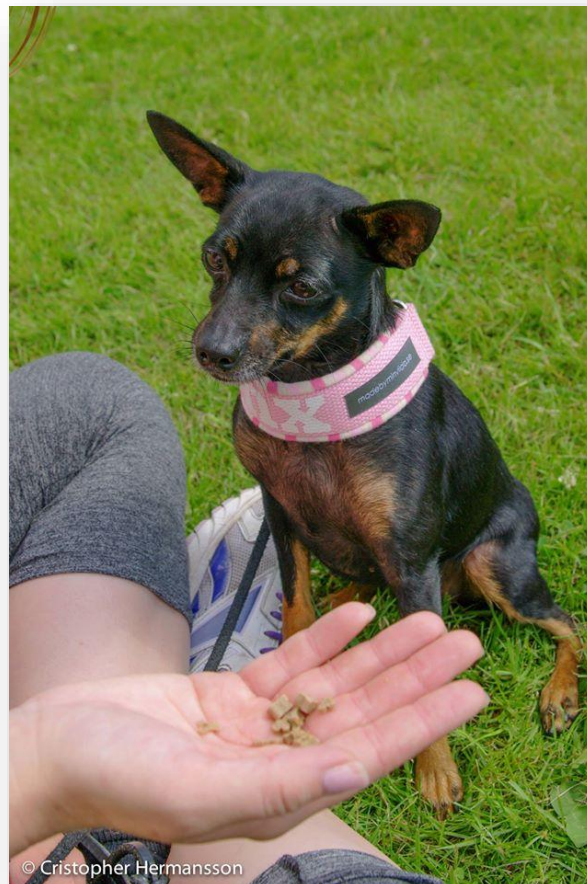




## Tillfälle 3: Självkontroll

Självkontroll- eller att be om lov- handlar om att lära hunden impuls kontroll för att få det den vill ha. Vi lär med andra ord hunden att tigga fint. Vi söker inte efter ett specifikt beteende utan vill ha stillhet för att kunna använda i annan del av träningen.

Varför självkontroll och inte förbudsord? För att vi genom att lära hunden självkontroll lägger kontrollen i hundens tassor (och hundar älskar kontroll!), hunden får fler tillfällen att vara världens bästa hundar (för det är hur det känns när de själva kommer på vad som är rätt/lönar sig) och vi slipper vara tjatiga hundägare med full kontroll på vår omgivning. Självkontroll underlättar livet för alla och är det absolut viktigaste delen i min egen hundträning.



## Omvänt lockande- grund:

1. Ta en näve med godis, ha hunden framför dig. Sträck ut handen mot hunden och håll handen helt stilla i position med hundens huvud. Reglerna är:

Öppen hand informerar hunden om att den är på rätt väg. Stängd hand informerar hunden om att den får försöka något annat.

Var tysta, stilla och ha tålamod. Övningen går fort framåt så fort hunden förstått att det inte lönar sig att bita, slicka och krafsa. Var snabba med att öppna upp handen så fort hunden slutar med dessa beteenden, men var också beredda på att snabbt stänga handen igen.

När hunden slutat försöka ta godbitarna när vi öppnar upp handen tar vi sakta vår andra hand, tar upp en godis och sakta för den mot hunden. Skulle hunden bryta positionen eller sträcka sig mot godisbiten, lägger vi tillbaka godbiten i godishanden. Hunden måste vara helt stilla för att få godiset!

2. När hunden är duktig på omvänt lockande i handen fortsätter vi med samma sak fast på marken. Lägg en näve godis på marken och täck över med din hand. När hunden slutar försöka ta och blir stilla lyfter du upp handen, och om hunden försöker ta är du snabb med att täcka över godiset.

Ta sakta upp en godis och belöna hunden med om den är stilla.

3. När hunden även är duktig på marken är det dags att börja tappa godis. Nu får du vara snabb med dina reflexer. Ha hunden runt dig och några godisbitar i handen. Tappa en. Var beredd att ställa dig, med foten, på godisbiten ifall hunden försöker ta. Stå kvar tills hunden fryser i position. Ta bort foten och belöna hunden med godis (antingen den från marken, med varsågod eller med en från din hand). Fortsätt träna tills hunden omedelbart blir stilla när du tappar godis.

## Omvänt lockande- leksak

Vi kan även lära hunden omvänt lockande med leksak.

Lek komplek med hunden. Sno åt dig leksaken och lyft upp den mot bröstet. Vänta på att hunden blir stilla- ge belöningsignal och starta upp leken igen. Fortsätt träna och försvåra till dess att du kan dra leksaken längs marken, dingla den i hundens ansikte, kasta upp den i luften m.m. och hunden fortsätter att hålla sin position.

## Omvänt lockande- försvåra

Vi kan sen använda omvänt lockande för att träna och lära hunden en massa olika beteenden, exempelvis:

- Tappa flera godbitar på marken
- Kasta iväg leksak (jaktlek)
- Kasta iväg godbit
- Apportering
- Stanna (stå)
- Frysa i position med godis över hela hunden
- Balansera på nosen
- Vänta på sin tur
- Ut genom dörr
- Ut genom bil
- Hålla position (stadga)

Se filmen!

## Stadga (stanna kvar)

Ett vanligt sätt att lära stadga på är att be hunden om det valda beteendet (sitt eller ligg), sätta ut handen i "stopp" och sen upprepa kommandot "stanna kvar" gång på gång tills man anser att hunden får röra på sig. Problemet med detta är att vi går en omväg kring beteendet, får en hund som behöver upprepning av kommandot "stanna" för att faktiskt stanna och som blir beroende av att vi är i närheten (eftersom den måste se handtecknet).

Jag anser att vi faktiskt inte ens ska behöva ha ett "stanna"-kommando. Ligg och Sitt borde vara tillräckligt: sagt ord gäller tills jag ber om annat! Detta är dock en smaksak men jag tycker ändå att kommandot ändå inte bör upprepas, och behövs inte alls under inlärningsstadiet utan lärs in när hunden förstått beteendet (stanna kvar i positionen).

När vi lär in stadga delar vi in det i två delar: tid och distans. Du kan börja med att lära in tid och sen distans eller alternera.

### Tid:

1. Be hunden om sitt/ligg. Belöna hunden för att utföra beteendet. Upprepa några gånger. Ge hunden varsågod att resa sig upp mellan repetitionerna eller kasta iväg belöningen.
2. Be hunden om sitt/ligg. Vänta en sekund. Belöna. Varsågod/kasta belöning.
3. Sitt/ligg. Vänta 3 sekunder. Belöna. Varsågod/kasta iväg belöning.
4. Sitt/ligg. Vänta 5 sekunder. Belöna. Varsågod/kasta iväg belöning.
5. Börja nu alternera hur länge hunden ska vänta- vi vill inte att hunden ska räkna ut det. Det skulle kunna se ut: 3 sekunder- 5 sekunder- omedelbart när hunden utför beteendet vi ber

om- 6 sekunder- 2 sekunder- 9 sekunder- 4 sekunder- 1 sekund- 11 sekunder- 7 sekunder- 14 sekunder- 3 sekunder osv. Som ni ser stegrar vi oss successivt uppåt.

### Distans:

1. Be hunden om sitt/ligg. Belöna hunden för att utföra beteendet. Upprepa några gånger. Ge hunden varsågod att resa sig upp mellan repetitionerna eller kasta iväg belöningen.
2. Be hunden om sitt/ligg. Ta ett halvt steg bakåt. Gå tillbaka och belöna.
3. Ta ett steg bakåt- gå tillbaka och belöna.
4. Ta ett steg åt sidan- gå tillbaka och belöna.
5. Ta två steg bakåt- gå tillbaka och belöna. Ta två steg åt sidan- gå tillbaka och belöna.
6. Ta tre steg bakåt- gå tillbaka och belöna.
7. Vänd dig halvt om- belöna.
8. Vänd dig helt om- belöna.
9. Vänd dig helt om och gå ett steg. Belöna.
10. Alternera hur långt du går och i vilken riktning. Exempelvis: ett steg bak- tre steg sidan- fyra steg bak- ställ vid sidan av hunden- stå kvar framför hunden- fem steg bakåt- två steg åt sidan- 8 steg bakåt osv.

Jag skulle väntat med att lägga på ett "stanna"-kommando tills hunden kan stanna kvar under 10 sekunder och 10 meter. Det viktigaste med stanna kvar är att se till att hunden lyckas: dvs att hunden inte reser sig upp utan att ni gett frisignal och att ni inte behöver använda flera kommandon.

### **Stadga- oförutsägbar**

När hunden blivit duktig på att stanna kvar kan du börja testa hundens förståelse genom att hitta på knasiga saker. Be hunden sitta/ligg och gör sen något tokigt, börja enkelt och försvåra desto duktigare hunden blir!

Exempelvis:

- Hoppa
- Sätt dig ner
- Vifta med en arm
- Tjoa till
- Spring bort från hunden
- Snurra runt
- Lagg dig ner
- Gör jumpingjacks
- Studsa en boll i marken
- Spring mot hunden
- Sparka en fotboll

- Kasta ut godis
- Ställ dig bakom en vägg (ur synhåll från hunden)
- Gå in i ett annat rum och stäng dörren efter dig
- Ta fram kopplet
- Öppna godisskåpet

Var kreativ!

## Externbelöning

Extern belöning är en del av självkontrollen och användbart när vi ska lära hunden att sköta sig runt olika störningar, framförallt för att använda störningarna som belöningar (exempelvis lukta som belöning för att gå fint i kopplet).

Använd dig av en skål eller liknande som du kan lägga en godis i. Håll i hunden så att den inte kommer åt att sno!

Be din hund utföra något som sitt, ligg, gå fint i kopplet osv.

Säg din frisignal och låt din hund få springa till skålen för belöning eller så lägger du en signal som betyder dags för externbelöning.

Variera med att ibland belöna hos dig och ibland till skålen.

## Filten, del 1

Under kursens gång kommer vi träna en hel del på "Filten" och att hunden ska lära sig att gå tills sin filt/bur och stanna på/i den tills vi säger annat, oavsett vad som händer. Ta därav med er en filt/bur i fortsättningen.

I första delen ska vi enbart skapa ett värde för att vara på filten/i buren. Vi använder inga kommandon! Anledningen till att vi inte lockar hunden på filten, ber den lägga sig och sen stanna är för att vi vill ha ett säkrare beteende där vi kan be hunden om "filten" och vet att hunden kommer stanna där även om en annan hund går förbi och vi inte är i närheten. Denna association måste ske utan gamla kommandon!

Under del 1 tar vi fram vår filt, lägger ut den på marken och är beredda med belöningssignal+belöningar. Så fort hunden självmant visar intresse (inget lockande!) för filten ger vi belöningssignal och kastar ut en godbit på filten. Om hunden, efter att ätit upp godbiten, väljer att stanna kvar kastar vi en ny godbit. Vi fortsätter kasta tills hunden går ifrån filten. Vänta tills hunden igen visar intresse för filten.

Fortsätt träna tills hunden direkt ställer sig på filten när ni tar fram den!

*OBS! Glöm inte att inte låta filten/bädden/buren vara framme mellan träningspassen. Detta ska vara en "träningsfilt".*