

# FILT TRÄNING

**01**

Lägg ner filten (eller ställ fram buren, hundens bädd osv.). Vänta ut att hunden på något sätt närmar sig den genom att titta, ta steg mot och belöna genom att ge eller slänga godis till hunden. Gör detta tills hunden kliver på filten.

**02**

När hunden klivit på filten eller är inne i buren så belönar vi där, tänk på vart du placerar belöningen och försök belöna så hunden lägger sig utan att säga ligg. När hunden ligger kan vi ge flera godbitar där.

3. Kasta nu en godis bort från filten så hunden kliver av och vänta sedan ut igen att hunden går hela vägen till filten och se om den fattat grejen.

**03**

Kasta nu en godis bort från filten så hunden kliver av och vänta sedan ut igen att hunden går hela vägen till filten och se om den fattat grejen.

**04**

Upprepa det några gånger och belöna att hunden går till filten och lägger sig.

**05**

När du vet att hunden sen kommer att gå till filten kan du lägga på ett önskat kommando som "gå till filten".

**06**

Med tiden så väntar du längre och längre mellan belöningarna och varierar din belöning så du blir lite oförutsägbar. Du kan även ibland ge hunden ett ben eller en kong i bädden för att boosta platsen ännu mer.



TRE STYRKEVNINGAR

# NÄSTAN ETT KLIV UPP

01

Locka upp hundens  
framtassar på ett högre  
föremål som en sten

02

Fortsätt locka uppåt så att  
hunden tar nästan ett kliv  
upp

03

Försök få hunden att jobba  
med både höger och vänster  
ben

## SITT/LIGG/STÅ

Variera mellan sitt, ligg och  
stå superenkel övning som  
tränar alla muskler

## HELKROPPSÖVNING

01

Locka upp hunden med alla  
tassar på en sten eller  
liknande

02

Locka hunden mot kanten  
och lite neråt så hunden står  
böjd över kanten med tårna  
krullade runt kanten

Det här är en jobbig övning så 10 sek  
är lagom sen paus



# BACKA

## 01 Alternativ 1

Ha godis i ena handen och håll framför hundens nos och gå mot hunden/fös den bakåt  
-Belöna minsta steg bakåt!

## 02 Alternativ 2

Ha godis redo och vänta ut att hunden gör någon antydning bakåt, lutar sig, tar ett kliv osv och belöna!

När hunden backar kopplar den på bakbenen på ett helt annat sätt än när den rör sig framåt. Tillsammans med ryggmuskulaturen som också aktiveras blir det här en otroligt effektiv styrketräningsövning. Med tid kan du även träna hunden att backa runt hörn eller upp för en trappa. Tänk på att om du jobbar med godis och "föser" hunden bakåt så ska hunden inte ha huvudet upp utan i en rak vinkel – då du annars lätt överanstränger nacke och skapar stelhet.



UNGHUNDS FÖRELÄSNING

# SNURRAN

Ta en godisbit och håll en stängd hand framför hunden. Börja snurra den väldigt snabbt i en cirkel framför hundens nos. När hunden slutar att följa handen och istället håller huvudet still och tittar på din hand som rör sig, så stannar du handen och ger hunden godbiten. Du kan även föra godbiten snabbt fram och tillbaka framför hundens huvud.



Den här övningen är en utomordentlig övning för att träna hundens impuls kontroll. Att finna stoppet inom sig och avskärma sig och distansera kaoset utanför kroppen. Att aktivt välja bort och kliva bort från kaoset. Med tiden skapar du allt större kaos kring hunden som den lär sig förhålla sig till och vända sitt fokus inåt. Hunden lär sig samla sig och hitta en inre fast punkt trots kaos utanför. Att börja tänka och inte enbart agera.



UNGHUNDS FÖRELÄSNING

# GLÖM INTE!

**Ibland orkar man inte eller känner sig oinspirerad det är okej!**

## **TIPS:**

- Gör ett godisträd
- Kong eller lickimat (gärna fryst)
- Tuggben
- Göm leksak
- Långlina i skogen och strunta i träningen
- Lek tillsammans
- Träna in nått nytt trick

**Unghundar är jobbiga och ska vara det!  
Försök ha kul tillsammans  
unghundsperioden kommer att gå över**

