

# Roliga övningar gör din fyrbenta vän lugn och lycklig!

*Smaskigt godis, mycket beröm och en kvart om dagen...  
Det är vad som krävs för att din vovve ska bli en riktig  
cirkushund, och mycket nöjd och belåten med sig själv!  
Att du själv har roligt är rena bonusen.*

AV JEANETTE BERGENSTAV FOTO: PATRIK BERGENSTAV

**D**u kanske tror att det bara är proffsen som kan lära sina hundar att dansa, vinka, städa och balansera godis på nosen? I så fall är det dags att tänka om! Enligt hundinstruktören Nina Roegner kan alla hundar lära sig något:

– Jag hör ofta ursäkter som att hunden är för dum, att det är fel ras eller att tiden inte räcker till. Men det där håller inte. Det enda som behövs är gott godis, mycket tålmod och en kvart om dagen, menar hon.

Nina Roegner, 42 år, har arbetat med hundar i hela sitt vuxna liv. Tillsammans med en kollega dri-

ver hon Hundakademien i Göteborg, där hon håller kurser som framför allt riktar sig till den vanliga familjhunden och dess ägare. Hon, som träffar mängder av "Svensson-mattar", konstaterar att de flesta aktiverar sina hundar – fast ofta sker det på fel sätt.

## Inga rivstarter

– Många går ut och kastar pinne eller boll till hunden i en halvtimme eller timme, för att hunden ska få springa sig trött. Men det funkar inte så! Hunden får bara mer energi, går upp i stress och får lätt ett oönskat jaktbeteende.

Rent fysiskt är det inte heller så lyckat med alla dessa rivstarter, säger Nina som menar att en lugn promenad följd av en kvarts mental träning gör hunden både tröttere och nöjdare.

En hund som stimuleras mentalt upplever att han har en uppgift och är viktig för sin flock. Genom att han känner att han fyller en funktion får han dessutom bättre självkänsla. Den gamla hunden lever upp när den får göra något skojigt och valpen får tidigt lära sig hur kul det är att samarbeta med sin ägare. Den försiktiga hunden vågar plötsligt ta för sig mer, medan den trotsiga hunden får en chans att använda sin energi till något konstruktivt, istället för att hitta på bus.

– Jag har sett riktiga värstingar som bara skäller, rycker i kopplet och gör utfall, förvandlas till hundar som är helt inställda på att samarbeta med husse eller matte, enbart med hjälp av aktiveringsövningar. De ser ut som förvåntansfulla barn första dagen i skolan. Plötsligt har de fått viktigare saker för sig än att stöka runt, berättar Nina.

## Bara gulligt

Rent automatiskt blir aktiveringsträningen varierad vilket är positivt för hunden. En dag tränar man utomhus och hunden får gå slalom mellan mattes ben, lära sig att rulla runt i gräset eller balansera på stenar. Nästa dag passar det kanske bättre att låta hunden öppna hinkar, plocka klossar eller räkna, i reklampausen framför TV:n.

## Ninas träningstips

- Träna gärna före middagen! Om hunden är hungrig ökar motivationen på godis.
- Variera träningen! Det går bra att lära in flera, nya övningar parallellt.
- Belöna i rätt ögonblick! Precis när hunden råkar göra det du vill så berömmar du glatt och ger godis.
- Säg inte nej om hunden gör fel under inläringen! Håll bara inne med berömmet och vänta tills den gör rätt.
- Öka svårighetsgraden successivt. I början belöna du när hunden är på väg att göra rätt. När den förstått vad övningen innebär så håller du inne med berömmet tills den gör helt rätt.
- Tjata inte! Att hela tiden tjata ett nytt, främmande ord under inläringen kan ha dämpande effekt på hunden. Den kan få för sig att den gör fel eftersom den inte känner igen det nya ordet. Låt istället hunden hitta rörelsen och lägg till det nya ordet när hunden klarat övningen några gånger.
- Ta pauser! En tråkig paus på någon minut gör att hunden får vila samtidigt som arbetslusten ökar.
- Ha tålmod och låt det ta tid! Fixera dig inte vid slutresultatet utan se vägen dit som målet. Hunden blir glad av att jobba tillsammans med matte eller husse, inte av att ha en tjugis repertoar att visa upp.



– Det som gör hundaktivering så roligt är att det finns utrymme för individuella sätt att lösa uppgifterna. När man tränar lydnad ska det se ut på ett visst sätt, vilket leder till mycket tragglande och finslipning som inte alltid är så kul. Men om man lär en hund att vinka och den får för sig att vinka hela kroppen samtidigt, så är det



**Hundinstruktören Nina Roegner tycker att aktiveringsövningar är rolig och nyttig hjärngympa för alla hundar. Hennes samojed, Smulan, 11 år, instämmer helhjärtat.**



It OK. Det blir inte fel, det blir bara gulligt, säger Nina. Hon menar att det är viktigt att komma ihåg att hundar är individer och att olika vovvar föredrar olika övningar. Något som är otroligt lätt

att lära sig för en hund, kan vara mycket krävande för en annan. Det är bara att prova sig fram. På köpet får ni en rolig stund tillsammans, ett bättre samarbete och en nöjdare, gladare hund! ■

**Fyra roliga övningar på nästa sida!**



# Fyra roliga övningar

## ÖPPNA PEDALHINK

Ställ pedelhinken mellan dig och hunden. Visa godiset och locka hunden att komma riktigt nära hinken. Försök att få honom att stöta till pedalen med tassens genom att långsamt föra godishanden uppåt, neråt, till höger och vänster så att hundens tass sätts i rörelse. När tassens träffar pedalen, belöna som om du vunnit en miljon! Gör en kort paus innan du fortsätter. Belöna inte om hunden slår upp på hinken, bara om den snuddar vid pedalen.

Nästa steg är att lära hunden att trycka ner pedalen. Låt hunden slå med tassens och hjälp till genom att försiktigt flytta hinken så att pedalen hamnar rätt. Ta inte i hundens tass för att hjälpa till. Belöna när hunden själv trycker ner pedalen. Lägg till din signal, exempelvis "öppna pedelhinken", precis innan hunden trycker på pedalen.



När hunden kan trycka ner pedalen så ställ hinken en bit ifrån hunden. Du själv sitter bakom hinken och håller i den, så att den inte välter. Säg "kom" till hunden och sekunden innan den är framme vid hinken så säg "öppna pedelhinken". Om hunden har svårt att träffa så hjälper du till genom att rikta in peda-

len. Du kommer att bli förvånad över hur snabbt hunden lär sig detta. Att överraska hunden genom att lägga något gott i hinken brukar vara mycket uppskattat!

Detta moment går att vidareutveckla genom att lära hunden slänga skräp i hinken, som Ninans hund Smulan på bilden.

Boken som lär dig leka smart med din hund

Vinn Nina Roegners och Alexandra Kamis nyutkomna bok "Aktivering Smart lek med din hund"!



Den innehåller 31 aktiveringsövningar i olika svårighetsgrader, som du kan göra tillsammans med din hund. Till varje övning finns steg-för-steg-illustrationer om hur man ska gå till väga.

Vi lottar ut tio exemplar av boken. Vill du vara med i utlottningen skickar du ett vykort till "Hundlek", Hemmets Journal, 209 07 Malmö. Senast den 10 augusti måste vi ha ditt vykort här. Lycka till!



## PUSSLA MED PLOCKHINK

Lek med klossen, kasta den i luften, fånga den och "tappa" den framför hunden. När hunden tar den så belöna och ge godis. Om hunden inte vill ta klossen så peka på den och belöna när hunden nosar på den. När hunden förstår att den får godis genom att nosa på klossen så håller du inne med berömmet och avvaktar. Kanske puttar den till klossen,

biter i den eller plockar upp den. Belöna entusiastiskt så förstår hunden att den är på rätt väg.

Nu ska du lära hunden att lägga klossen i din hand. Håll fram handen och säg tack när hunden har klossen i sin mun. Ge godis och belöna när klossen landar i handen. Om hunden inte vill släppa så visa godiset och lirka loss klossen, belöna när hunden släpper. Upp-

repa tills hunden kan detta.

Dags att ta fram plockhinken, först utan lock. Låt hunden plocka upp en kloss, håll fram hinken under hundens mun och säg tack. När klossen dunsar i hinken belöna du intensivt! Upprepa många gånger! Innan hunden är pricksäker styr du hinken så att klossen hamnar i den. När hunden blir säker på att träffa hinken och klarar att lägga i tre klossar i rad är det dags att lägga på locket.

Börja med den runda klossen, den är lättast. När hunden plockat upp den så håll hinken lite snett, med det runda hålet närmast hunden. Styr hinken så att klossen trillar i innan hunden ger upp. Belöna riktigt, pausa och försök igen. När hunden är säker försöker ni med den fyrkantiga klossen och spara den trekantiga, som är svårast, till sist. När hunden klarar att lägga i alla figurer är det dags att låta den pussla alla tre i rad. Det enda matte gör är att hålla i hinken, styra och heja på!

## BUGA

Låt hunden stå vid din sida vänster sida är enklast om är högerhänt). Sätt dig bredvid hunden, ge den godis ur din högerhand och för långsamt handen ner mot golvet. Handen ska föras till en punkt mellan hundens framben, precis under bringan. För att hunden inte ska sänka ner bakben för du in din vänstra hand under hundens ljumske. När hunden lyckas lägga ner framtassarna utan att sänka bakben ger du mängder av godis och beröm.

Locka ner hundens framben som tidigare, lägg till det om du vill använda (som "buga hälsa fint", "visa rumpen"). Varva ordet med beröm när hunden gör rätt. Ta försiktigt bort vänsterhanden från hundens ljumske medan du ger godisbitar. Belöna intensivt när hunden står med svansen vädret. Om hunden sjunker ner eller reser sig slutar du att belöna och börjar om. Upprepa tills hunden kan buga sig ut



## RULLA MED BOLL

Placera bollen mellan den liggande hundens framben, ganska nära nosen. Lägga godis intill bollen, på sidan närmast hunden. När hunden tar godiset knuffar den automatiskt till bollen med nosen. Belöna översvalande och upprepa många gånger!

Lägg bollen som vanligt, men utan godis. Hunden kommer att knuffa till bollen i tron att det finns godis där. Belöna och upprepa många gånger! Öka svårighetsgraden genom att rulla bollen mot hunden. Antagligen fångar hunden spontant bollen. Belöna och uppmana den att rulla bollen.

Sätt dig nu framför hunden och rulla bollen mellan er. I början ger du godis varje gång hunden knuffar till bollen. Låt honom sedan knuffa iväg bollen två, tre gånger innan du belönar. I takt med att hunden blir säkrare ökar du avståndet mellan dig och hunden. Du kan också låta honom utföra



övningen stående eller gående. Om du efter hand bara belönar när hunden knuffar till bollen hårt och i rätt riktning kommer hundens bollsinne snart att vara i klass med David Beckhams!



att du hjälper till med handen. Öka svårighetsgraden genom att sätta dig snett framför. Säg "buga" och gör en liten handrörelse mot golvet med handen. Upprepa många gånger och arbeta successivt bort handrörelserna. När hunden kan buga och stå stilla med

rumpan i luften ökar du avståndet mellan dig och hunden. Distrahera hunden med beröm och godis så att den inte tänker på att du reser dig. Till slut kan du stå en bit ifrån, säga ditt kommando och kanske buga tillbaka mot din artiga hund!