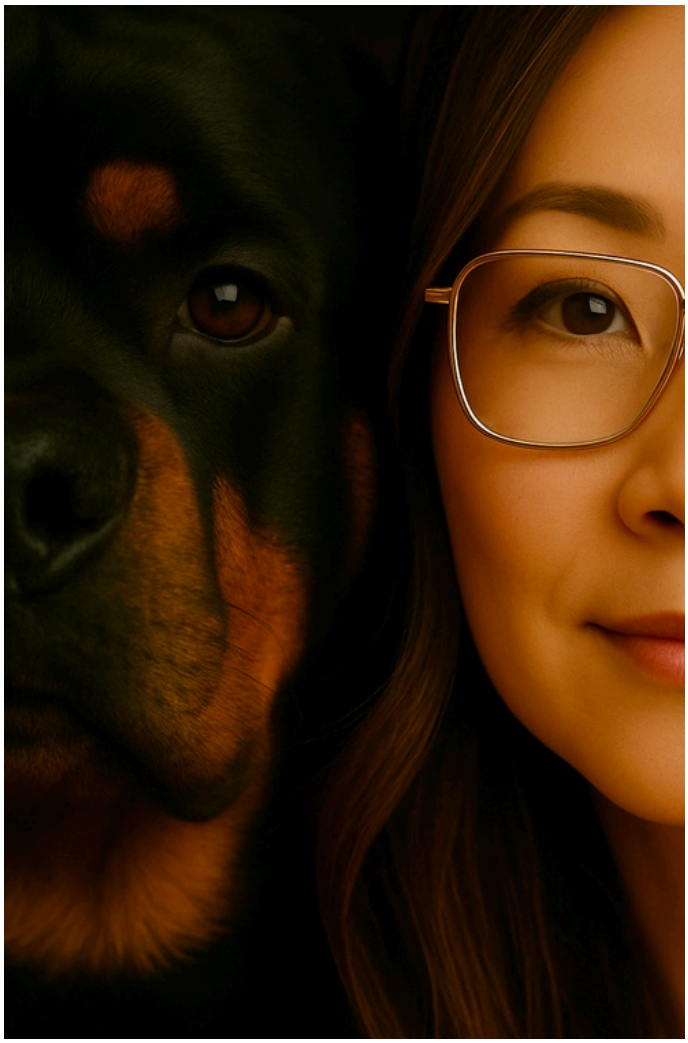
VARDAGSNÄRA HUNDTRÄNING

24 PRAKTISKA ÖVNINGAR FÖR KONTAKT, LUGN OCH SAMARBETE

EN PRAKTISK ÖVNINGSBANK MED ENKLA, BEPRÖVADE ÖVNINGAR SOM STÄRKER RELATIONEN MELLAN DIG OCH DIN HUND, HEMMA, PÅ PROMENADEN OCH I VARDAGEN.

LOTTA SPJUT



HEJ, LOTTA HETER JAG

Den här adventskalendern föddes spontant en decembermorgon. Idén var enkel. Att dela sådant som faktiskt används i vardagen, både i rollen som matte till Ecco och som hundinstruktör.

**Övningarna är grundläggande. De är inte perfekta. De är inte avancerade.
De är sådant som går att prova i verkligheten. Hemma, i skogen eller på promenaden.
Målet med kalendern är att bidra till en vardag som känns: Lugnare genom att stress och förväntningar minskar när hunden får rätt förutsättningar, roligare genom enkla övningar och små vardagsritualer som stärker relationen och mer följsam genom samarbete byggt på trygg relation och tydlighet.**

Med den här PDF:n har du nu tillgång till en övningsbank som du kan återvända till när det passar dig.

Jag är certifierad H-märkt hundinstruktör, blivande hundbeteendeutredare och professionell coach med snart 30 års erfarenhet av att utveckla människor.
Med bakgrund inom pedagogik, ledarskap och hälsa ser jag alltid till helheten mellan hund och människa.
Jag tror inte på quick fix-lösningar, utan på förståelse, balans och samarbete som leder till verklig förändring.

Lotta

LUCKA 1:
SPONTAN KONTAKT

Vad spontan kontakt är
Spontan kontakt betyder att hunden själv väljer att checka in med sin människa. Det sker utan kommandon.

Det är inte styrt av ord som kom, här eller titta utan det är ett frivilligt val från hundens sida att ha koll, söka samspel och dela fokus.

Varför spontan kontakt är så viktig
När spontan kontakt uppmärksammas och förstärks händer flera saker i vardagen:
• Hundens självvalda fokus ökar
• Promenaderna blir lugnare
• Samarbetet känns mjukare
• Behovet av att säga hundens namn minskar

Spontan kontakt blir grunden till följsamhet, snarare än något som krävs fram.

Så förstärker du spontan kontakt
Det behöver inte vara stort eller avancerat. Ofta räcker små signaler.
• Ett lugnt Bra
• Ett leende
• En mjuk klapp
• Att du går närmare och fortsätter gå tillsammans

Det viktiga är att hunden får känslan av att det lönar sig att välja kontakt.

Att tänka på
• Spontan kontakt ska vara frivillig
• Undvik att kräva eller locka fram den
• Uppmärksamma ofta, belöna lugnt
• Små bekräftelser räcker långt Spontan kontakt byggs över tid.

Små val, ofta, skapar stor skillnad.

LÄNK TILL VIDEO:

LUCKA 1

LUCKA 2: INOMHUSSÖK

Roligt och enkelt nosarbete för hjärna och balans

Att låta hunden använda nosen är ett av de enklaste sätten att skapa lugn, fokus och mental stimulans på bara några minuter.

Nosarbete aktiverar hunden på ett djupt och balanserat sätt. Det hjälper hunden att varva ner, ökar koncentrationen och stärker självförtroendet. För många hundar ger nosarbete ett lugn som inga andra aktiviteter kan ersätta.

Så börjar du
Välj ett litet, avgränsat utrymme. En hall eller ett mindre rum fungerar utmärkt i början. Ett begränsat område gör det lättare för hunden att lyckas och förstå uppgiften.

Steg 1 – Lätt att lyckas
• Låt hunden sitta och titta på
• Göm cirka fem godisbitar inom området
• Använd ditt valda sökord
• Låt hunden leta i lugn takt

Varje gång hunden hittar något räcker ett lugnt Bra för att bekräfta att den är på rätt väg.

När hunden förstår uppgiften
När hunden har kopplat sökordet till uppgiften kan svårigheten ökas stegvis.
• Göm när hunden inte ser
• Sprid godis i flera rum
• Variera höjdnivåer
• Lägg belöningar under möbler eller bakom föremål

Hunden får nu arbeta mer självständigt och använda både nos och problemlösning.

Att tänka på
• Låt hunden arbeta i sin egen takt
• Undvik att styra eller hjälpa för mycket
• Avsluta när hunden fortfarande är engagerad
• Korta stunder ger bäst effekt Inomhussök handlar inte om prestation. Det handlar om att låta hunden få jobba med sin starkaste resurs.

LÄNK TILL VIDEO:

LUCKA 2

LUCKA 3:
BALANS, STADGA OCH SMÅ STYRKEÖVNINGAR I NATUREN

Naturen är en fantastisk träningskompis. Med enkla stopp på stenar, stubbar och liggande trädstammar går det att träna balans, styrka, stadga och fokus utan att det behöver bli avancerat.

Att använda naturen i träningen ger hunden möjlighet att röra sig varierat, långsamt och kontrollerat. Det stärker både kroppen och hjärnan och bidrar till trygghet i rörelse.

Naturträning:
- Stärker små stabiliserande muskler
- Förbättrar kroppskontroll och kroppsmedvetenhet
- Skapar lugn och mental koncentration
- Ger trygghet i rörelse
- Bygger självförtroende
- Ger varva ner effekt genom nosarbete i bark och underlag

Det här kan liknas vid funktionell träning för hundar. Små, kontrollerade rörelser som gör stor skillnad över tid.

Övningar att använda i naturen
Allt görs i lugnt tempo, med nyfikenhet och glädje.
Sitta och stå på stubbar och stenar. Ha framtassarna upp på stubbar eller stenar. Ligga på större stenar eller längs en trädstam. Gå balansgång på liggande stammar. Backa upp med bakbenen på en sten. Gå från sten till sten med fokus och kontroll. Godisträd där små godisbitar placeras i barken. Stadga mellan övningarna genom att sitta eller stå kvar

Så börjar du
1. **V**älj större och stabila stubbar, stenar eller stammar.
2. Låt hunden stå eller placera framtassarna uppe.
3. När balansen utvecklas kan underlaget bli mindre.
4. Lägg in enkla stopp som sitt kvar, stå kvar eller vänta.
5. Håll tempot lågt och gör korta sekvenser.
6. Avsluta gärna med ett godisträd för lugn och fokus.

Viktigt att tänka på
- Hunden behöver vara uppvärmd innan belastning
- Undvik hopp upp och ner i början av promenaden
- Anpassa övningarna efter hundens storlek och erfarenhet
- Avbryt om hunden visar osäkerhet eller trötthet

Säkerhet och trygghet går alltid först.

LÄNK TILL VIDEO:

LUCKA 3

LUCKA 4:
KORTA MÅL SOM GÖR STOR SKILLNAD

Mål behöver inte vara stora eller krångliga. Det är de enkla, tydliga målen som faktiskt blir gjorda och som leder till utveckling i vardagen.

Varför mål ofta känns jobbiga
Många förknippar mål med något tidskrävande eller svårt. Ofta tänker vi på nyårslöften som aldrig blev av, vilket gör att ordet mål kan kännas tungt redan från start. Samtidigt fortsätter vi ofta att göra som vi alltid har gjort. När inget förändras i hur träningen ser ut, blir resultatet också ungefär detsamma.
Att sätta mål i sig är inte det svåra. Det som kräver arbete är genomförandet. Det intressanta är att jobbet ofta görs ändå, fast utan plan. Utan mål blir det lätt att träningen blir spretig och att utvecklingen stannar av.

Ett exempel från vardagen
Under en morgonpromenad tränade jag och Ecco tio repetitioner av stanna och vänd. Syftet var att träna momentet regelbundet under fri gång i olika miljöer.
Att säga träna stanna och vänd är dock inte mätbart. Därför sätter jag i stället ett tydligt mikromål: Träna tio stycken stanna och vänd under morgonpromenaden i tre dagar.

Detta är:
- Enkelt att hålla koll på
- Lätt att genomföra
- Tydligt att utvärdera

Så gör du
1. Skriv ner tre saker du vill träna på i vardagen.
2. Välj en av dem som fokus.
3. Sätt ett mål som innehåller:

- Vad som ska tränas
- När det ska göras
- Hur länge målet gäller
- Var träningen sker

Exempel:
Morgonpromenaden, tre dagar, korta moment utspridda under promenaden. Efter tre dagar gör du en enkel utvärdering. Behåll, justera, byt eller höj målet.

Att tänka på
- Välj hellre för låga mål än för höga
- Enkelhet ökar chansen att det blir gjort
- Uppföljning är en del av träningen

Detta är ett effektivt sätt att komma framåt. Det ger ofta snabbare resultat än att träna lite på allt.

✨ KISS – Keep It Short and Simple.
Målen behöver inte vara stora. De ska vara enkla och möjliga att fullfölja.

LÄNK TILL VIDEO:

LUCKA 4

LUCKA 5:
ENSAM ÄR INTE LIKA MED ÖVERGIVEN

Att vara ensam är en färdighet som behöver läras in. Trygg ensamhet byggs steg för steg, i hundens tempo.

Varför ensamhet ofta väcker känslor
För många hundägare väcker ensamhet både oro och skuld. Det är lätt att tolka hundens reaktioner som något personligt eller som att hunden far illa. I själva verket handlar ensamhet sällan om olydnad. Det handlar om trygghet.
Ensamhet är inte något som bara händer. Det är en färdighet som behöver tränas och byggas upp gradvis.
Målet för många är att hunden ska kunna vara ensam i flera timmar. Det som avgör hur trygg hunden blir är vägen dit.

Varför ensamhetsträning är viktig
En hund som inte känner sig trygg i att vara ensam kan utveckla:
• Stress
• Oro
• Destruktiva beteenden
• Separationsrelaterade svårigheter

Detta uppstår inte för att hunden vill göra fel. Det uppstår för att hunden saknar trygghet i situationen.

Så börjar du i sin enklaste form
Om hunden aldrig har tränat på att vara ensam är det klokt att börja innan ytterdörren används.
• Gå in i ett annat rum under en kort stund
• Lämna dörren öppen eller på glänt
• Kom tillbaka innan hunden hinner bli orolig
• Upprepa flera gånger

När detta känns tryggt kan nästa steg tas.
• Gå ut mycket korta stunder
• Kom in igen lugnt och neutralt
• Öka tiden långsamt och i små steg

Ingen dramatik behövs. Ingen stor avskedssituation. Ingen stor återkomst.
Bara lugn, trygg vardag.

Att tänka på
• Anpassa tempot efter hunden
• Backa om oro eller stress visar sig
• Upprepa ofta i korta sekvenser
• Trygghet byggs över tid

Ensamhetsträning är en process. Den löses inte i ett enda steg eller i ett enda inlägg. Varje trygg minut som byggs i lugn och ro är ett steg framåt.

LÄNK TILL VIDEO:

LUCKA 5

LUCKA 6:
SÖKLEK INOMHUS

Enkel mental träning för hjärna och balans

Inomhussök är en rolig, enkel och mycket effektiv aktivitet som stimulerar både hundens nos och hjärna. Övningen passar perfekt när vädret inte lockar till längre pass ute och när du vill ge hunden mental aktivering på kort tid.

Varför sökleken är så värdefull
Söklek aktiverar hunden på ett lugnt och balanserat sätt. Den tröttar mentalt utan att stressa och stärker hundens självförtroende genom problemlösning och fokus.

Sökleken:
- Tröttar mentalt på rätt sätt
- Bygger självförtroende
- Ökar fokus och uthållighet
- Passar både valpar och vuxna hundar

Du behöver
Använd sådant som finns hemma. Gömmorna ska inte vara genomskinliga och ska släppa igenom doft.

Exempel på lämpliga gömmor:
- Tomma toarullar eller hushållsrullar
- Äggkartonger
- Små kartonger i papp
- Pizzakartonger
- Små lådor i trä
- Plastburkar med hål i locket
- Blomkrukor med hål i botten

Viktigt
Gömmorna ska vara säkra och inte helt täta. Doften behöver kunna läcka ut. Täta porslinsmuggar eller krukor kan användas senare, när hunden förstår uppgiften. För nybörjare blir doften annars för svag.

Steg 1 – Lär hunden idén
- Ställ fram två gömmor
- Visa tydligt när du lägger godis under båda de första gångerna
- Säg ditt sökord
- Låt hunden leta och hitta

Upprepa detta cirka tre gånger tills hunden förstår att det finns belöning under gömmorna. Beröm lugnt och tydligt när hunden hittar.

LÄNK TILL VIDEO:

LUCKA 6

LUCKA 6:
SÖKLEK INOMHUS

Steg 2 – En gömma utan belöning
• Ställ fram tre till fyra gömmor
• Lägg godis under några av dem
• Variera vilka gömmor som innehåller belöning

När hunden hittar:
• Beröm direkt
• Säg sök igen så leken fortsätter

Här tränas:
• Problemlösning
• Uthållighet
• Fokus

Steg 3 – Hunden ser inte när du gömmer
• Lägg ut fem till åtta gömmor
• Ha belöning under ungefär hälften
• Skicka hunden på sök när allt är klart

När detta fungerar kan svårigheten ökas gradvis.

När hunden förstått uppgiften
Nu kan du göra övningen mer utmanande:
• Fler gömmor
• Färre belöningar
• Längre söktid
• Större avstånd

Detta är mental träning som både utvecklar och ger glädje.

Att tänka på
• Låt hunden arbeta i sin egen takt
• Undvik att hjälpa för mycket
• Avsluta medan hunden fortfarande är engagerad

🌟 Det behöver inte vara svårt för att vara utvecklande. Enkla lekar, rätt utförda, ger stora effekter.

LÄNK TILL VIDEO:

LUCKA 6

LUCKA 7: FUNKTIONSTRÄNING OCH HANTERING I SAMMA ÖVNING

Genom att kombinera enkel funktionsträning med lugn hantering går det att träna både kropp, hjärna och samarbete i samma övning. Det ger stabilitet, kroppsmedvetenhet och ökad trygghet i beröring.

Vad tränas i övningen
Övningen bygger på att hunden står stabilt med jämn viktfördelning.
Hunden står med:
- Frambenen parallellt
- Bakbenen parallellt

När hunden står stadigt lyfts benen ett i taget, lugnt och kontrollerat:
1. Ett framben
2. Ett bakben
3. Det andra frambenet
4. Det sista bakbenet

När hunden håller positionen kan lugn hantering vävas in, till exempel genom att försiktigt känna igenom bakre delen av kroppen.

Varför denna träning är så värdefull
Den här övningen tränar flera viktiga delar samtidigt:
- Balans och stabilitet
- Kroppskontroll och koordination
- Bål och bakdel
- Kroppsmedvetenhet
- Trygghet i beröring och hantering
- Samarbete och tillit

Detta är både fysisk träning och relationsarbete i ett.
Så börjar du.
Börja alltid enkelt.

- Starta utan upphöjda targets
- Låt hunden hitta en stabil fyrbensposition
- Lyft ett ben i taget i lugnt tempo
- Sätt ner benet innan balansen tappas
- Beröm stabilitet och lugn

När övningen fungerar kan svårigheten ökas gradvis.

Vidare utveckling
När grunden sitter kan du:
- Lägga till upphöjda targets
- Öka tiden i position
- Variera ordning och svårighetsgrad

Anpassa alltid efter hundens erfarenhet och dagsform.

Om hantering i samband med övningen
När hunden redan står stabilt kan lätt hantering tränas i samma stund, till exempel genom att lugnt känna igenom bakdelen.
Hantering behöver även tränas separat, mer noggrant och i hundens tempo. Denna övning är ett komplement och inte en ersättning.

🌟 Funktionsträning handlar om stabilitet, trygghet, kroppskontroll och samarbete. Inte om prestation.

LÄNK TILL VIDEO:

LUCKA 7

LUCKA 8:
ENKEL UPPLETANDELEK PÅ PROMENADEN

Uppletande behöver inte vara uppbyggt med rutor, koner eller fasta upplägg. En enkel lek under promenaden kan ge både arbetsglädje, fokus och mental trötthet på ett väldigt naturligt sätt.

Vad övningen går ut på
Övningen bygger på ett vardagsnära uppletande där hunden arbetar självständigt på avstånd.
Så går det till:
- Ta med en leksak
- Gå rakt in i skogen eller terrängen i en tydlig riktning
- Sätt hunden att vänta
- Gå ut och göm leksaken
- Skicka hunden på leta

När hunden hittar leksaken och kommer in belönas den med lek och ibland även godis.

Varför uppletandeleken är så värdefull
Den här leken tränar flera viktiga färdigheter samtidigt:
- Nosarbete
- Uthållighet
- Fokus
- Självständighet
- Arbetsglädje
- Väntan på signal
- Samarbete på avstånd

Den ger mental trötthet på ett lugnt och naturligt sätt.

Så börjar du om det är första gången
Börja enkelt så att hunden verkligen förstår uppgiften.
- Välj gården eller en öppen yta
- Sätt hunden att vänta
- Göm leksaken där hunden ser
- Gå bara bort några sekunder
- Gå tillbaka och ge ditt leta-kommando

Om hunden har svårt att vänta:
- Be någon hålla i hunden
- Eller bind fast hunden tillfälligt

Att binda fast hunden i detta läge är inte obehagligt:
- Hunden ser dig hela tiden
- Du är borta mycket kort stund
- Syftet är att hjälpa hunden att lyckas i väntan

Vill du behålla kontrollen kan långlina användas.

När hunden förstår uppgiften
När grunden sitter kan svårigheten ökas stegvis.
- Öka avståndet
- Börja gömma utan att hunden ser
- Använd högre gräs eller tätare terräng

Vill du göra övningen under promenad utan att släppa hunden helt kan du:
- Gå in i högt gräs
- Låta hunden se vart du går
- Göra gömman mindre synlig

Förståelse går alltid före svårighetsgrad.
Om hunden inte vill lämna leksaken
Att komma in med föremålet är en separat färdighet som tränas för sig.

I denna övning kan du i stället:
- Gå med hunden
- Berömma lugnt när leksaken hittas
- Låta själva hittandet vara belöningen

✸ Det behöver inte vara avancerat för att vara utvecklande. En enkel lek på promenaden kan ge mycket tillbaka.

LÄNK TILL VIDEO:

LUCKA 8

LUCKA 9:
OMVÄNT LOCKANDE

Grunden för fokus och självkontroll

Omvänt lockande är en grundövning som tränar hundens förmåga att välja lugn, fokus och stillhet trots starka frestelser. Övningen bygger självkontroll, mentalt lugn och ett aktivt samarbete.

Vad omvänt lockande är
Omvänt lockande är en övning där hunden själv väljer att avstå från något den vill ha. Belöningen kommer genom lugn, fokus och stillhet.

I övningen styrs hunden inte med kommandon eller fysiska begränsningar. I stället används tydliga konsekvenser:
• Öppen hand betyder rätt val
• Stängd hand betyder försök igen

På så sätt lär sig hunden att tänka själv och ta ansvar för sitt beteende.

Varför omvänt lockande är så värdefullt
Omvänt lockande tränar flera centrala färdigheter:
• Självkontroll
• Impulshantering
• Fokus över tid
• Förmåga att vänta
• Att hålla position
• Växling mellan aktivitet och passivitet

Övningen används senare i många sammanhang, till exempel vid stadga, blicklåsning, explosiva starter, fokus i sitt, ligg och stå, belöning på avstånd, att hålla föremål och för att hjälpa hunden att varva ner mentalt.

Så tränar du första steget
- Ha flera små godisbitar redo.
- Håll en godis i öppen hand, cirka tjugo till trettio centimeter framför hundens nos.
- Frys handen i samma ögonblick som den öppnas.
- Försöker hunden ta godisen stängs handen lugnt och förs bort.
- När hunden blir lugn öppnas handen igen.
- När hunden kan titta på godiset utan att ta det belönas den.
- Hunden behåller sin position även när den äter.

Börja med några sekunder och öka tiden gradvis. Tappar hunden fokus stängs handen och övningen börjar om.

Progression
Målet är att hunden ska kunna vara stilla under längre tid och även på avstånd. Träna en utmaning i taget:
• Tid
• Avstånd

Om hunden gör fel två gånger i rad backas ett steg i svårighetsgrad.
När grunden sitter kan variation läggas till:
• Belöning i position
• Jaga belöningen på frikommando

Att tänka på
• Lugn och tydlighet är viktigare än tempo
• Små steg ger stabil utveckling
• Avsluta när hunden fortfarande är fokuserad
✸ Omvänt lockande är inte en liten vardagsövning. Det är en av de mest användbara grunderna för fokus, självkontroll och mentalt lugn.

LÄNK TILL VIDEO:

LUCKA 9

LUCKA 10:
TVÅ ENKLA LEKAR PÅ PROMENADEN

Även korta promenader kan bli både roliga och utvecklande. Med några snabba, spontana lekar går det att skapa glädje, kontakt och mental aktivering utan att det tar tid eller kräver planering.

Varför lek i vardagen är viktig
Lek är ett enkelt sätt att stärka relationen och skapa positiva känslor tillsammans. Små lekar under promenaden hjälper hunden att använda både kropp och hjärna och bidrar till ett lugnare och mer tillfredsställande promenadtempo.

Lek i vardagen:
- Skapar glädje
- Stärker kontakten
- Ger mental aktivering
- Passar även korta promenader

Lek 1 – Skatt
En lek som kan användas när som helst när hunden går på frikommando.

Så gör du:
1. Ropa Skatt med glad röst.
2. Sätt dig snabbt ner på huk med ryggen delvis vänd mot hunden.
3. Lägg ner några godisbitar på marken.
4. Låtsas leta tillsammans med nyfikenhet.

De flesta hundar kommer direkt för att se vad som hittats. I början kan något extra gott användas. Ofta räcker det att sätta sig ner och börja pilla i marken.

Att använda en del av hundens matranson fungerar utmärkt och gör leken enkel att ta till i vardagen.

Lek 2 – Söksök
En lugn och enkel aktivitet som stimulerar hundens nos.

Så gör du:
- Få hundens uppmärksamhet.
- Kasta ut några godisbitar i terrängen.
- Säg ditt sökord.
- Låt hunden leta fritt.

Kasta nära för nybörjare. Öka avståndet när hunden blivit trygg i uppgiften.

Att tänka på
- Lekarna ska kännas lättsamma och kravlösa
- Anpassa svårigheten efter hundens erfarenhet
- Avsluta när hunden fortfarande är engagerad

✨ KISS – Keep It Short and Simple. Små övningar, stor glädje, varje dag tillsammans.

LÄNK TILL VIDEO:

LUCKA 10

LUCKA 11:
VÄND OCH SMÅ KONTAKTSTUNDER PÅ PROMENADEN

Genom att väva in korta kontaktstunder under promenaden går det att skapa följsamhet utan att störa hundens möjlighet att nosa och utforska.
Signalen vänd blir ett användbart vardagsverktyg för att byta riktning och få hunden tillbaka lugnt och naturligt.

Hur promenaderna ser ut
När vi går i skogen får Ecco ofta röra sig fritt inom kopplets längd. Han kan gå bakom, vid sidan eller framför, så länge kopplet är slakt. Däremellan lägger vi in korta stunder av kontakt och fotgående. Detta skapar variation och balans mellan frihet och samarbete.

Varför jag använder ordet vänd
Signalen vänd använder jag när jag vill att hunden ska:
- Byta riktning
- Komma tillbaka till mig
- Göra det utan att inkallningsordet slits

Namn och kom används ofta i många sammanhang och fungerar då mer som uppmärksamhetsbrytning än som en tydlig instruktion.

Inkallningsordet sparas till situationer där det verkligen betyder att hunden ska bryta det den gör och komma direkt.
Genom att använda vänd i vardagen minskar risken att inkallningssignalen urvattnas eller att hunden får möjlighet att självbelöna sig genom att ibland välja bort inkallning.

Så tränar du in vänd
Börja inomhus i lugn miljö.
1. Ha hunden framför dig.
2. När hunden tar kontakt läggs en godis på golvet.
3. Medan hunden äter ställer du dig bakom hunden.
4. När hunden vänder upp mot dig och tar kontakt läggs en ny godis och du går bakom igen.

När detta fungerar kan övningen utvecklas:
- Kasta godisen längre bort
- Ställ dig längre bakom när hunden söker dig med blicken

Övningen skapar ett lekfullt och naturligt kom tillbaka beteende utan många ord.

Enkel promenadaktivitet
Under promenaderna tränas även korta stunder av fotgående.
Här finns inget krav på ögonkontakt.
Hunden ska bara gå vid sidan, lugnt och följsamt.

Tips:
- Använd träd, stenar eller lyktstolpar som riktlinjer
- Variera sträckorna
- Avsluta alltid med ett tydligt frikommando

🌟 Små kontaktstunder i vardagen bygger följsamhet över tid

LÄNK TILL VIDEO:

LUCKA 11

LUCKA 12:
TRÄNA VANLIGA MOMENT PÅ OVANLIGA STÄLLEN

Genom att träna helt vanliga moment på nya platser i hemmet går det att skapa variation, ökat fokus och bättre generalisering utan att lägga till nya övningar.

Varför ovanliga platser gör stor skillnad
Många tränar ofta inomhus, vilket är värdefullt i sig. Samtidigt sker träningen nästan alltid på samma underlag och på samma plats, oftast på golvet. När miljön förändras behöver hunden tänka lite mer, anpassa kroppen och hålla fokus på uppgiften trots nya intryck.

Samma moment i ny miljö skapar:
- Ökad koncentration
- Bättre generalisering
- Starkare samarbete
- Mer träningsglädje

Vad som tränades i videon
I videon visas helt vanliga moment, utförda på ovanliga platser i hemmet:
- Stadga och omvänt lockande på en köksstol
- Balansövningar med fotpall och fåtölj
- Sitt, ligg och stå på en sovrumspall
- Stadga i duschen på liten yta
- Fjärrkommando på en gymbänk
- Runda vardagsrumsbordet
- Omvänt lockande mellan olika rum
- Stanna under skrivbordet
- Apportering av tomte, ljus och tändare

Variation i plats gör att momenten känns nya och intressanta, både för hund och förare.

Varför hunden ofta tycker detta är roligt
När miljön ändras utan att kraven blir svårare upplever många hundar träningen som lekfull och engagerande. Hunden får möjlighet att lyckas i nya sammanhang och bygger både självförtroende och nyfikenhet.

Dagens tanke till dig
Titta runt i ditt hem och fundera på var ett snabbt träningspass kan göras.
Exempel på platser:
- I duschen eller badkaret
- På eller vid ett bord
- På en matta med annan struktur
- Bakom soffan
- I en trång passage
- Vid sängkanten
- På ett trappsteg
- Runt ett bord
- Framför tvättmaskin eller diskmaskin
- Under skrivbordet

Samma moment i ny miljö ger ny utmaning och ny glädje.

🌟 Det behöver inte vara nytt för att vara utvecklande. En ny plats räcker ofta långt.

LÄNK TILL VIDEO:

LUCKA 12

LUCKA 13:
LUCIA OCH T SHIRT TRÄNING FÖR HANTERING

Hantering i vardagen är en färdighet som behöver tränas regelbundet. Med enkla övningar går det att bygga trygghet, tolerans och lugn inför sådant som annars lätt skapar stress.

Vad hantering i vardagen faktiskt innebär

Hantering handlar inte bara om klovård, pälsvård eller veterinärbesök. Det handlar lika mycket om vardagliga situationer där hunden behöver vara bekväm med beröring och stillhet.

Exempel på vardaglig hantering:
- Torka tassar efter promenad
- Trä på täcke eller sele
- Söka igenom pälsen
- Känna igenom kroppen
- Hjälpa hunden efter regn eller smuts

Trygg hantering bygger på vana, förutsägbarhet och lugn.

Varför T shirt övningen är så värdefull

T shirt övningen handlar inte om att klä hunden i kläder för syns skull. T shirten används som ett mjukt och enkelt träningshjälpmedel för att vänja hunden vid:
- Beröring över hela kroppen
- Att få något över huvudet
- Att stå stilla under hantering
- Att ta på täcke, sele eller halsband
- Att bli undersökt eller torkad
- Att känna trygghet i små utmaningar

Övningen stärker tolerans och tillit och bidrar till en lugnare vardag.

T shirt övningen steg för steg

1. Ha en skål med godis bredvid dig och en T shirt till hands.
2. Om omvänt lockande är bekant kan några repetitioner göras innan.
3. Låt hunden nosa på T shirten och belöna.
4. Plagget ska förknippas med något positivt.
5. Trä T shirten lugnt över huvudet och belöna direkt.
6. För in en framtass i taget genom tröjan.
7. Beröm och belöna efter varje steg.
8. Ta av T shirten i samma lugna ordning, steg för steg, med godis och mjuk röst.

Att tänka på

- Håll passen korta
- Läs av hundens signaler
- Pausa vid stelhet, undanrörelse eller stress
- Gör något enklare och prova en annan dag vid behov

När hunden blir trygg kan den själv få sticka in huvudet i T shirten för att få sin belöning.

🌟 Hantering i vardagen bygger trygghet, inte prestation. Små övningar ger stor effekt över tid.

LÄNK TILL VIDEO:

LUCKA 13

LUCKA 14:
INKALLNING I LÅNGLINA PÅ PROMENADEN

Inkallning tränas bäst när hunden får lyckas varje gång. Långlina är ett av de viktigaste verktygen för att bygga en trygg, pålitlig inkallning utan att hunden lär sig att välja bort signalen.

Varför jag tränar inkallning i långlina
På vissa skogspromenader använder jag långlina på Ecco. Då passar vi alltid på att träna inkallning.
Eccos inkallning är inte 99 procent, och 100 procent är i praktiken sällan realistiskt. Därför tränar vi alltid inkallning i långlina.

Syftet är enkelt:
Hunden ska inte få möjlighet att självbelöna sig genom att ignorera inkallningen och fortsätta med det den gör.

Det vi gör ofta blir vi bra på.
Det gäller även beteenden vi inte vill förstärka.

Rätt konto eller fel konto
Jag brukar tänka så här:
• Varje gång hunden kommer till dig fylls rätt konto på
• Varje gång hunden väljer att inte komma fylls fel konto på

Det är vårt ansvar som förare att styra vilket konto som fylls. Inte hundens. Långlina gör det möjligt att träna inkallning utan att riskera fel inlärning.

Viktiga principer vid inkallningsträning
• Börja inkallningen när hunden redan är på väg mot dig eller vänder upp: Då är chansen till lyckad inkallning som störst
• Backa när hunden kommer mot dig: Rörelse bort från hunden drar in den ännu mer
• Använd aktiva belöningar:
Låt hunden jaga godiset i handen eller en leksak. En stillastående förare är sällan särskilt motiverande
• Om hunden inte lyssnar:
Spring direkt åt andra hållet och ta linan med dig
• Variera med stanna
Låt hunden ta belöningen i farten tillbaka

Hur träningen utvecklas över tid
När grunden sitter kan träningen byggas vidare genom:
• Fler distraktioner
• Olika miljöer
• Längre avstånd

Alltid med långlina tills inkallningen fungerar stabilt även när det händer saker runtomkring.

✸ Inkallning handlar inte om att testa hunden. Det handlar om att hjälpa hunden att lyckas, varje gång.

LÄNK TILL VIDEO:

LUCKA 14

LUCKA 15: VARDAGSLYDNAD DÄR DU REDAN ÄR

Du behöver inte extra tid, särskilda platser eller långa träningspass för att träna vardagslydnad. Promenaden du redan går är ett av de bästa träningstillfällena du har.

Träning i vardagen, inte vid sidan av
Bakom dagens lucka finns en kort video från både morgon och eftermiddagspromenaden.
Vi gick över en hög hängbro och stannade till för att träna enkel vardagslydnad: Sitt, stanna, ligg och stå.
Det blåste den dagen, så bron svajade en del.

Det är viktigt att säga:
Alla har inte tillgång till en hängbro och jag rekommenderar inte heller att börja träna på en sådan. Första gången är bron i sig träning nog.
Samma typ av övningar gjorde vi senare på stigen och på vägen hem.

Promenader är perfekta träningstillfällen
Många brottas med dåligt samvete över att träningen inte blir av som man tänkt.
Samtidigt går de allra flesta av oss ut på promenader varje dag.

Under större delen av våra promenader får Ecco gå relativt fritt:
Inte lös. Inte dra i kopplet. Fast han får lukta, stanna och läsa sin tidning.
Däremellan lägger vi in korta, enkla övningar.
- Några sekunder sitt
- Ett kort stanna
- Ett ligg
- Ett stå

Inget långt pass.
Inget perfekt.
Bara konsekvent.

Varför detta fungerar så bra
Vardagslydnad behöver fungera:
- I olika miljöer
- På olika underlag
- Med små störningar runtomkring

Därför är promenaden ett ypperligt tillfälle att träna.
I dag var det till exempel blött i marken, vilket inte var särskilt lockande att ligga på.

Det är också en del av träningen:
Att prova, anpassa och ibland välja något annat.

🌟 Vardagslydnad byggs inte på träningsplanen. Den byggs där livet faktiskt händer.

LÄNK TILL VIDEO:

LUCKA 15

LUCKA 16:
VARIERAD TERRÄNG PÅ PROMENADEN

Att ibland lämna den upptrampade stigen och röra sig i varierad terräng ger värdefull träning för både hund och förare. Små variationer i underlag och lutning gör stor skillnad över tid.

Varför jag går "off" stigen ibland
Dagens lucka är, som så ofta, från morgonpromenaden. I dag varvade vi den vanliga skogsvägen med att gå en bit vid sidan av stigen.

Det gör jag ofta, eftersom det är väldigt bra träning, både för Ecco och för mig, att röra oss i varierad terräng.
Med det sagt:
Jag har rätt dåligt lokalsinne 😅 Så ja, vi har hamnat på helt okänd mark fler än en gång, i terräng jag inte rekommenderar. Välj därför klokt, med marginal och utan att chansa.

Vad varierad terräng tränar hos hunden
När hunden får röra sig i olika typer av terräng tränas bland annat:
• Balans och kroppskontroll
• Styrka och stabilitet
• Koordination
• Fokus och närvaro
• Självförtroende i rörelse

Ojämnt underlag kräver att hunden tänker med kroppen. Det skapar bättre kroppsmedvetenhet och tryggare rörelsemönster.

Vad det tränar hos dig som förare
Varierad terräng tränar också dig:
• Planering
• Tempo
• Följsamhet
• Att läsa både hund och underlag

Det blir ett naturligt samarbete där ni hela tiden behöver anpassa er till varandra och till omgivningen.

Viktigt att tänka på
Självklart behöver hänsyn alltid tas till:
• Skador hos hund eller förare
• Ålder
• Storlek och individuella förutsättningar

Vid skador eller osäkerhet är varierad terräng inte att rekommendera. Terrängen ska alltid anpassas efter individen, inte tvärtom.

Det behöver heller inte vara avancerat. En liten avstickare från stigen räcker gott för att ge ny stimulans.

🌟 Små variationer i vardagen skapar starka kroppar, bättre fokus och tryggare samarbete.

LÄNK TILL VIDEO:

LUCKA 16

LUCKA 17:
SE DET SOM FUNGERAR

Det vi väljer att fokusera på påverkar både vår egen känsla och hundens utveckling. När vi ser och bekräftar det som redan fungerar bygger vi trygghet, motivation och en stabil grund för fortsatt träning.

När fokus hamnar fel
Det är lätt att lägga mycket energi på det som inte fungerar fullt ut, trots att det ofta händer betydligt mer sällan än allt som faktiskt fungerar.
Det kan handla om:
- Ett beteende
- Ett moment
- Eller att vi börjar jämföra oss med andra

När vi jämför oss slutar vi ofta som förlorare, eftersom vi nästan alltid jämför oss med någon som är där vi själva vill vara. Alla har sin resa. Alla börjar någonstans. Här är det inte hunden som ska tänka annorlunda. Det är vi som ägare som kan välja fokus, struktur och mål.

Självförtroende och självkänsla, inte samma sak
De här två begreppen blandas ofta ihop, fast de betyder olika saker.
Självförtroende handlar om vad vi kan göra. Det byggs genom prestation, träning och lyckade försök.
Självkänsla handlar om vem vi är. Den byggs när vi känner att vi duger, även när det inte blir perfekt.
Många människor har ett starkt självförtroende fast låg självkänsla. Det ser vi ofta hos barn som får mycket beröm för vad de gör, men sällan för vem de är. Jag tror att samma mönster kan uppstå hos hundar.

Om all feedback handlar om rätt och fel, prestation och resultat, kan tryggheten bli villkorad:
"Jag är bra när jag gör rätt."
Därför är det viktigt att bygga både självförtroende och självkänsla hos hunden.
- Självförtroende bygger vi genom träning, tydlig feedback och att hunden får lyckas
- Självkänsla bygger vi genom trygghet, värme och att hunden får duga även utan att prestera

Ecco är en fantastisk hund för den han är. Han är nyfiken, lugn i många sammanhang, lekfull och ofta väldigt tålmodig. Genom att visa och säga det i vardagen bygger jag hans självkänsla. När träningen blir fel beror det oftast på mig. Då hjälper jag honom att göra om, utan hårdhet. Det ska vara okej att göra fel och testa igen.
Det handlar inte om att sakna tydlighet, utan om hur vi är tydliga.

Att våga nytt bygger båda
När vi lugnt visar nya uppgifter, stöttar under tiden och låter hunden lyckas, bygger vi både mod och tillit. Det är trygg guidning, inte press.

Dagens lilla övning
Ta en stund och skriv ner:
- Tre saker din hund är bra på
- Tre saker i din hunds personlighet som du tycker om.

Inga jämförelser. Inga stora prestationer. Bara sådant du ofta tar för givet i vardagen. Spara listan.
Påminn dig själv och påminn din hund om den ibland.

LÄNK TILL VIDEO:

LUCKA 17

LUCKA 18: LEKKOMPISAR: BEHÖVER HUNDAR DEM?

Alla hundar behöver social trygghet, fast det betyder inte att de behöver hälsa på eller leka med alla andra hundar. Få, trygga relationer kan vara mer värdefulla än många tillfälliga möten.

Behöver hundar lekkompisar?
Den här frågan dyker upp med jämna mellanrum och svaren hamnar ofta i två ytterligheter:
• Min hund får hälsa och leka med alla
• Min hund behöver inga lekkompisar alls

Personligen ligger jag någonstans mitt emellan. Ecco får inte hälsa på alla hundar och inte leka med alla heller.
Han är en storväxt hund, och även om han leker fint kan en tass från honom räcka för att en mindre hund ska hamna i underläge. Han har ett tydligt kroppsspråk, är lyhörd i leken och anpassar sig väl till sina kompisar. Samtidigt ser jag inget behov av att han ska ha många lekkompisar.
För Ecco räcker några få, trygga relationer: Tre tikar och en hanhund, hans bror.

Varför lekkompisar kan vara värdefulla
Forskning och etologi visar att social lek mellan kompatibla hundar kan bidra till:
• Fördjupad förståelse för hundars kroppsspråk
• Utveckling av sociala färdigheter
• Fysisk och mental trötthet
• Emotionell reglering

Lek med en trygg hundkompis sker på ett sätt som vi människor aldrig fullt ut kan ersätta.

När leken fungerar väl är den både naturlig och mycket givande.

Varför alla hundar inte behöver leka med alla
Samtidigt finns det inget behov från hundens sida att leka med många eller okända hundar.

Tvärtom kan det:
• Skapa förväntan på att alla hundar är potentiella lekkompisar
• Leda till frustration när leken uteblir
• Öka risken för konflikter och missförstånd

Forskning pekar också på att kvalitet är viktigare än kvantitet när det gäller hundars sociala relationer.

Så bygger jag ett tryggt kompisskap
När Ecco träffar en ny potentiell lekkompis börjar vi alltid lugnt.
• Vi går flera promenader tillsammans
• Ingen lek i början
• Relation och trygghet får växa i lugn takt

När hundarna känner varandra varierar vi träffarna:
• Ibland promenad
• Ibland träning
• Ibland lek

På så sätt skapas ingen automatisk förväntan om att det alltid ska bli lek när hundarna ses.

Viktigt att tänka på
• Ras, kön och ålder påverkar lekstil
• Alla hundar leker inte på samma sätt
• Lek ska vara frivillig och ömsesidig
• Ägaren behöver alltid ha uppsikt

Lek kan låta och se tuff ut, vilket ofta är helt normalt. Samtidigt behöver båda ägare kunna läsa sina hundar och avgöra när leken är sund och när den börjar eskalera.

Att promenera tillsammans med andra hundar som inte är lekkompisar är något helt annat och minst lika värdefullt.

LÄNK TILL VIDEO:

LUCKA 18

LUCKA 19:
MILJÖTRÄNING I VARDAGEN

Miljöträning handlar inte om att utsätta hunden för allt på en gång, utan om att bygga trygghet steg för steg. Små, genomtänkta pauser i vardagen räcker långt.

Miljöträning mitt i vardagen
Dagens exempel kommer från vår promenad när vi gjorde ett kort stopp vid Gröna Källan på väg hem.
Mycket att inspektera tyckte Ecco, och dessutom blev det lite kel och klappar från "tomtemor", vilket han inte hade något emot.

Ecco har varit med om mycket sedan han var valp. Olika miljöer och sammanhang, fotbollsmatcher, semestrar, hundkurser, skola, stadsmiljö, caféer och till och med som maskot på bilaffären.
Trots det är ett av mina mål att fortsätta miljöträna regelbundet.

Trygghet är inget vi "checkar av", den behöver fyllas på över tid.

Varför miljöträning är så viktig
Miljöträning hjälper hunden att:
• Känna sig trygg i nya sammanhang
• Hantera ljud, dofter och rörelse
• Kunna fokusera trots störningar
• Generalisera vardagslydnad till olika platser

En hund som får miljöträning i lagom doser har ofta lättare att vara lugn, närvarande och samarbetsvillig i vardagen.

Hur jag tänker kring miljöträning
För mig handlar miljöträning inte om att stå kvar, gå nära eller "klara av" något.

Det viktigaste är hur hunden upplever situationen.

Jag strävar alltid efter att:
• Ta det steg för steg
• Sätta hundens känsla först
• Avsluta med en positiv upplevelse

Att pressa hunden in i situationer den inte är redo för ger ofta motsatt effekt och riskerar att skapa osäkerhet istället för trygghet.

Ett enkelt sätt att miljöträna
Miljöträning behöver inte vara avancerad eller tidskrävande.
• Gör korta stopp, 1 till 5 minuter räcker
• Låt hunden titta, nosa och landa
• Belöna lugn och nyfikenhet
• Öka avstånd eller gå därifrån om hunden blir stressad

Även detta är träning.
Små doser, ofta, med rätt känsla, bygger en trygg hund över tid.

🌟 Små övningar, stor glädje, varje dag tillsammans.

LÄNK TILL VIDEO:

LUCKA 19

LUCKA 20:
NÄR VILA OCKSÅ ÄR TRÄNING

Träning handlar inte bara om aktivitet. Vila och återhämtning är en avgörande del av utveckling, balans och välmående.

Aktivitet och vila hör ihop
I dag har vi varit på klubben efter morgonpromenaden och tränat både lydnad och lite spår tillsammans med andra ekipage. Det är otroligt värdefullt att få träna ihop, inspireras av varandra och hjälpas åt.

Efter det blev det en total kontrast. Ecco låg lugnt bredvid mig medan jag slog in julklappar. Trots att han kan ha mycket energi har han också förmågan att koppla av, både hemma och på andra platser. Inte alltid, men oftast. Det är precis det som är dagens poäng.

Vila är återhämtning och en förutsättning för balans
Utveckling sker inte bara när hunden är aktiv. Den sker också när hunden får möjlighet att vila och återhämta sig. Vila är inte tid som inte räknas. Vila är det som gör att kroppen och hjärnan kan:
• Bearbeta intryck
• Reglera stress
• Landa i lugn
• Skapa balans mellan aktivitet och återhämtning

Utan återhämtning riskerar träning att bli ren belastning, både fysiskt och mentalt.

Att kunna vila är en färdighet
Att en hund kan ligga lugnt bredvid, utan att kräva uppmärksamhet eller aktivering, är inget självklart.
Det är en färdighet som byggs över tid, precis som kontakt, fokus och självkontroll.

En hund som kan växla mellan aktivitet och vila har ofta lättare att:
• Fokusera vid nästa träningspass
• Samarbeta
• Hålla en jämn energinivå
• Må bra i vardagen

Ibland är det mest utvecklande vi kan göra för vår hund att ge utrymme för återhämtning.

🌟 Små övningar, stor glädje, varje dag tillsammans.

LÄNK TILL VIDEO:

LUCKA 20

LUCKA 21:
ENKEL PLANERING SOM FAKTISKT BLIR AV

Planering behöver inte vara krånglig för att fungera. När mål, plan och handling kopplas ihop i små steg blir träningen både överskådlig och genomförbar.

När planering känns tung
Planering är lite som mål. Många drar sig för det, ofta för att vi krånglar till det.
Ett mål utan plan förblir en dröm.
En plan utan handling gör detsamma.
Här handlar det inte om stora upplägg, långa pass eller perfekta scheman.

Det handlar om enkel vardagsplanering för sådant vi ändå vill få gjort.
Det kan vara allt från sitt, ligg och stanna kvar till specifika vardagsövningar.

Ett superenkelt sätt att planera och genomföra
Så här gör jag:

1. Skriv ner 1 till 5 moment du vill träna
2. Rita 10 till 20 rutor efter varje moment eller använd rutat papper
3. Sätt ett startdatum och bestäm hur många dagar planen ska pågå

Exempel:
• Nos target – 15 rutor
• Vänta på frisignal – 15 rutor
• Omvänt lockande – 15 rutor
Datum: i dag och tre dagar framåt

Så används planen i vardagen
Varje gång du tränar ett moment kryssar du en ruta.
En ruta motsvarar ett kort träningspass.
Det här är inte tänkt som ett sammanhängande träningspass.

Övningarna behöver inte göras samtidigt och inte i någon särskild ordning.

Det kan vara:
• En övning i en minut
• Vid ett tillfälle
• Och en annan övning vid ett helt annat tillfälle

Huvudsaken är inte när eller hur, utan att du följer din plan och kryssar dina rutor.

Korta träningsstunder räcker
Träningsstunderna är:
• Korta
• Tar någon minut
• Enkla att lägga in i vardagen

Efter promenad, efter vila, innan mat.
Det räcker.

Varför det här fungerar
• Du ser exakt vad som är gjort
• Du slipper känslan av att ni borde träna mer
• Det blir enkelt att följa upp
• Motivation byggs av synliga kryss

Det är plan, mål och handling i samma system.
🌟 Små övningar, stor stor glädje, varje dag tillsammans.

LÄNK TILL VIDEO:

LUCKA 21

LUCKA 22:
TRÄNA ELLER BARA GÖRA?

Utveckling sker när träningen har riktning. Skillnaden mellan att träna och att bara göra är ofta det som avgör om vi faktiskt rör oss framåt.

När perspektivet förändras
I dag tränade vi i en för oss ny inomhushall tillsammans med Maria och hennes fina hundar. Mycket fokusarbete i en helt ny miljö, med störning.
Det slog mig återigen hur lätt det är att fastna i det som inte fungerar och missa allt som faktiskt gör det. Extra värdefullt blir det när någon utifrån ser framsteg som jag själv lätt glömmer bort.

Jag vet att vi utvecklas. En stor anledning är mitt förändrade förhållningssätt till träningen.

Tre ballonger som måste hållas i luften
Efter instruktörsutbildningen Bästa Starten har jag börjat se träning som tre lika viktiga delar.
Tänk dig tre ballonger:
- Engagemang
- Träningstävling
- Moment

Alla tre behöver fyllas på lika mycket under ett pass. Tidigare lade jag nästan all energi på momenten.
När engagemang och generalisering saknas sjunker resultaten, även om vi tränar mycket moment. De två första ballongerna behöver vara välfyllda för att den tredje ska kunna lyfta.

Skillnaden som gör skillnad
Det här leder till en avgörande skillnad:
Att träna betyder att det du gör i dag leder till att ni blir lite bättre i morgon.
Att bara göra betyder att ni upprepar utan tydlig riktning.

Träna:
- Planera
- Genomföra
- Utvecklas

Bara göra:
- Slumpmässigt
- Upprepa
- Stå still eller backa

Tre nycklar jag alltid återvänder till
När något inte fungerar går jag ofta tillbaka till dessa tre:
1. Belöning- Vill hunden verkligen ha det jag erbjuder i just den här miljön?
2. Kriterier- Är nivån rimlig så att hunden har chans att lyckas?
3. Timing- Belönar jag exakt det beteende jag vill se mer av?

Små justeringar här kan göra enorm skillnad över tid.

Avslutande tanke
Träning handlar inte om att bli perfekt. Det handlar om att bli lite bättre, lite tydligare och lite tryggare för varje dag.

🌟 Små övningar, stor glädje, varje dag tillsammans.

LÄNK TILL VIDEO:

LUCKA 22

LUCKA 23:
BAKOM: EN ENKEL ÖVNING FÖR TRYGGARE PROMENADER

"Bakom" är ett enkelt vardagskommando som skapar lugn, överblick och trygghet i situationer där utrymmet är begränsat.

En lugn start på dagen
I natt hade det snöat och morgonpromenaden bjöd på ett stillsamt, mjukt ljus. Yngsta dottern följde med och vi passade på att leka lite kurragömma i skogen. Det tycker Ecco är jätteroligt och det påminner mig om hur värdefullt det är att väva in lek i vardagen.

Dagens övning är filmad under promenaden och är något jag använder ofta i praktiken.
Övningen heter bakom och betyder helt enkelt att hunden går bakom mig på signal.

Varför "bakom" är så användbart
Jag använder övningen framför allt:
• På smala stigar
• På trånga trottoarer
• När sikten är begränsad
• När jag vill skapa lugn och kontroll

I stället för att dra i kopplet eller själv bli spänd kan jag lugnt be hunden ta position bakom mig. Det ger både mig och hunden bättre överblick och mer trygghet i situationen.

Så tränar du in "bakom"
Börja alltid inomhus, utan störningar.
1. Ha hunden sittande bredvid dig
2. För armen lugnt bakom ryggen och locka hunden bakom dig
3. När rörelsen börjar sitta lägger du till ordet "bakom"
4. Belöna när hunden hamnar rätt och stannar kvar bakom

När det fungerar inomhus kan du:
• Träna i lugn utomhusmiljö
• Ta några steg framåt med hunden bakom
• Hålla passen korta och enkla

Viktigt att tänka på
• Övningen ska kännas lugn och trygg, inte strikt
• Använd den i korta stunder
• Släpp tillbaka hunden till friare position när det passar

Det här är inte en fotposition utan det är ett vardagsverktyg som gör promenader tryggare och mer avslappnade.

🌟 Små övningar, stor glädje, varje dag tillsammans.

LÄNK TILL VIDEO:

LUCKA 23

LUCKA 24:
GOD JUL

Tack och sammanfattning

Tack för att du har följt vår adventskalender.
Min förhoppning är att du har fått inspiration till några nya övningar, tankesätt eller små justeringar i vardagen, även om allt vi delat är väldigt grundläggande.

Hela idén med kalendern har varit just det:
Att visa hur mycket träning, relation och utveckling som ryms i det enkla och vardagsnära.

Små övningar.
Små pauser.
Små reflektioner.

Tillsammans har de här 23 luckorna blivit en övningsbank för vardagen:
Kontakt, nosarbete, balans, självkontroll, hantering, vila, planering, miljöträning, relation och samarbete.

Inget avancerat.
Inget perfekt.
Bara sådant som faktiskt går att använda, om och om igen.

Den här PDF:en är min julklapp till dig.

Spara den, plocka fram en övning när det passar och låt den leva vidare långt efter jul.

God jul och ta hand om varandra 🎄

Små övningar, stor glädje, varje dag tillsammans.

Lotta

Vill du ta nästa steg mot lugnare promenader?

NU HAR DU MÖJLIGHET ATT SÄTTA UPP DIG PÅ INTRESSELISTAN.

I min online minikurs
”7 dagar som förändrar era promenader- från stress och osynk till kontakt, balans och glädje” får du:

- Enkla övningar (video + text)
- Förartips som gör skillnad i vardagen
- En tydlig och genomtänkt plan

Allt för att hjälpa dig och din hund skapa mer lugn, kontakt och glädje – redan från första steget.
Det här är ingen quick fix. Det är starten på en ny känsla i kopplet, byggd på förståelse, tydlighet och samarbete.

Ja, jag vill veta mer! Klicka här
Kursen lanseras under mars 2026.

Genom att sätta upp dig på intresselistan* får du:

- Information först
- Möjlighet att ta del av lanseringspris

* Inga förbindelser. Inget krav på köp.

contact@lottadogpt.com
www.lottadogpt.com/sv