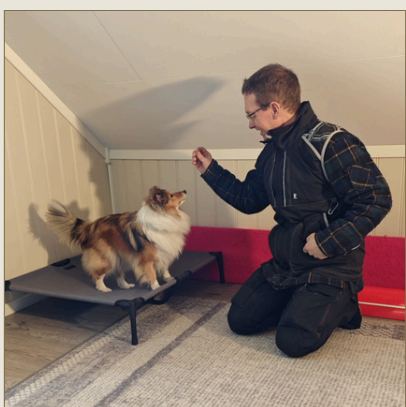


# Stressfrie lufteturer starter før dørå åpnes

## *Steg 1: Tøm overskuddsenergi*

Når du skal trene passeringer, er det viktig at hunden ikke er proppfull av energi. Hvis den tripper av stress når dere starter turen, skal det ingenting til før den eksploderer. La den få gjøre snuseoppgaver hjemme (f.eks godbitsøk i stua), triks eller enkle lydighetsøvelser. Hvis mulig, gå først tur der du vet det er liten sjanse for å møte andre. Når hunden har brukt opp overskudds-energien, er det lettere å trene passering.



## *Steg 2: Tren impulskontroll*

Hunder som overreagerer i tur-situasjoner, vil ha stor nytte av å lære å tenke seg om, **før** de kaster seg ut i ulike situasjoner. Det å bli litt mer tenkende, lærer du hjemme.

F.eks. at hunden må sitte og vente på "Vær så god" før den får maten, vente på "Klar" før dere går ut døra på tur. Ha hunden i "Dekk" og "Bli", strø ut godbiter, hunden må vente på "Værsågod".



## *Steg 3: Styrk relasjonen*

Alt som styrker relasjonen og fokus mellom deg og hunden, vil være til stor hjelp når vi skal trene passering.

Triks er igjen til stor nytte. Men også det å sette hunden i "Sitt" og "Bli" i stua, gjem deg i et annet rom, og kall inn hunden. Eller tren enkle øvelser som "Gi labb". Rett og slett øvelser som går på samspill.

Du kan også gi hunden en rolig massasje. Det er beroligende og styrker båndet mellom dere.



## Steg 4: Pust med magen

Vi tenker ofte på at hunden blir så stresset og oppkavet i møtesituasjoner. Men hvordan er det med deg selv?

Det er ikke uvanlig at vi selv blir nokså anspent, når vi tidligere har erfart at hunden har hatt uønsket adferd på tur.

Intens bjeffing, draing i båndet, kaste seg etter biler, gir en følelse av at vi mangler kontroll.

Ikke sjelden kjenner man også på fortvilelse og skamfullhet. Når man da nærmer seg en situasjon der man vet det kan eskalere, så er det lett å bli stresset selv. Det vil smitte over på hunden.

Pust slik at du kjenner magen utvider seg. Si til deg selv at dere er i en prosess. Vær raus med deg selv, om du ikke får til alt med en gang. Dere har en plan og vil komme i mål.



## Steg 5: Stå stødig i strategien

Når du har valgt deg en strategi, er det viktig å stå stødig i den over tid. Hvis du stadig switcher mellom ulike metoder, får du aldri vite om strategien virker. Med stadig vinging mellom strategier, blir du en utydelig veileder for hunden din, og du kommer aldri i mål.

Føler du det er vanskelig å finne riktig strategi, anbefaler jeg gjerne vårt turkurs. Der får du god veiledning i nettopp strategivalg. Skal du stå støtt i strategien, er det viktig å velge noe du er fortrolig med.

## Steg 6: Har du riktig belønning?

Det er liten vits å ha med noen tørre tørrfor-kuler, hvis hunden din ikke er spesielt glad i dem.

Du må ha godbiter som hunden elsker, og virkelig vil jobbe for. Spesielt i situasjoner som oppleves som vanskelige, er det viktig med godbiter av høy verdi.

Det å bare dytte i hunden godbiter uten mål og mening, har lite for seg. Men jeg anbefaler å alltid ha med en god belønning på lufteturene.

I hvilke tilfeller det er mest hensiktsmessig å bruke godbiter, er også tema i vårt tur-kurs.

## Steg 7: Planlegg

Jo bedre du får planlagt treningen, desto større sjanse har du for å lykkes.

Ikke bare gå ut en tur, for å ha det unnagjort. Da vil du fort støte på utfordringer, og uten at du har en plan, vil det sannsynligvis ikke gå så bra.

Tenk ut hvor du vil gå for å kunne trene hunden med den avstanden den trenger til andre pr. i dag. Det er ingen vits i å trene på veldig tette passeringer, før hunden mestrer det på større avstand. Å presse en hund for tett på, vil bare få situasjonen til å eskalere.

Ha en plan, dersom dere plutselig kommer tettere på en situasjon enn du planla.

Skriv en treningsdagbok. Det gjør det lettere å både planlegge, evaluere og justere treningen.



# Riktig lykke til!