

# Studieplan till Kontaktkontraktet



8 lektioner planerade av Eva Bodfäldt och Carina Persson

 Eva Bodfäldt Education  
[www.evabodfaldt.com](http://www.evabodfaldt.com)

# Följsamhet och belöningar

## MÅLET MED LEKTIONEN:

Introducera begreppen följsamhet och belöning. Göra deltagarna medvetna om vad som är belöningar för de egna hundarna och att man kan använda allt som hunden är motiverad för som belöning.

## Teori: Följsamhet

- *Vad vi menar med följsamhet:* Följsamhet = hundens vilja att spontant hålla (ögon)kontakt med sin förare. Viktigt grundarbete för alla hundar! En följsam hund följer sin ägare istället för tvärtom.
- *Hur tränar man följsamhet:* Belöna hundens spontana kontakttaganden och begreppet kontaktkontraktet. Om vikten av att träna i olika miljöer.

### Diskutera:

- Hur lång tid tar det för din hund att uppmärksamma att du stannar på promenaden/byter riktning?
- Vid hur många tillfällen per promenad lockar du på din hund? Måste du locka på en följsam hund?
- Måste hunden vara lös när du tränar följsamhet?
- Fler diskussionsfrågor finns iHandledningen!

## Teori: Belöningar

- *Vad är en belöning:* En belöning = något som får din hund att upprepa beteendet. Olika typer av belöningar: Röst, klapp, godis, lek samt sådant som bygger på hundens egen motivation (lukta på en fläck, springa till matskålen etc.). Även inlärda beteenden kan vara belöningar. Variation är belöningarnas moder!
- *Belöna med godis:* Demonstrera olika sätt att ge godis (slänga – ge från handen).
- *Tänk på ordningen:* ”Röst – Klapp – Godis”. Belöna i rätt ordning för att lära hunden att ”bra” och en klapp leder till godis. (Godis = primär förstärkare. Röstberöm och klappar = sekundära förstärkare – hunden måste lära sig vad de innebär innan de kan användas som belöningar.)
- *Belöna med lek:* Olika sätt att leka med hunden på – med ägaren, med ägaren + leksak etc. Demonstrera hur man får hunden att släppa föremålet, t ex genom att byta med godis. Signalerna ”loss” eller ”tack”.

### Diskutera:

- I vilka situationer ger du din hund en belöning utan att tänka på det (godis/släppa fram hunden när den drar mot en luktfläck etc) – och vad lär sig hunden då?
- Om du ofta lockar på din hund när den rör sig från dig och sedan belönar hunden med en köttbulle. Vilket beteende måste din hund då upprepa för att få en godbit?
- Fler diskussionsfrågor finns iHandledningen!

Inför nästa gång:  
Att hantera hundmöten och passager

”Gnagmöten” och lek – två sätt att hantera hundmöten och passager (se sidan 141 i Kontaktkontraktet).

Hungrig hund inför träningen/lektionen kan hjälpa .

*Diskutera:* I vilka situationer är gnagmöten/lek att föredra framför träning?

## Hemuppgifter:

*Läs i Kontaktkontraktet:* Kapitlen ”Vem följer vem – om kontakt och följsamhetsträning” samt ”Lek – och säg mig vem du är”.

*Läs iHandledningen:* Avsnitten om följsamhet och belöningar, kriterier och generalisering.

*Fundera:* Vad är en belöning för din hund? Lista fem belöningar. Varför tror du din hund uppfattar dem som belöningar?

*Lek med hunden!* Hur många sätt kan du komma på att leka med din hund? Lista minst tre sätt! Fundera också på hur din hunds vilja att leka med dig påverkas av olika situationer/miljöer, t ex om det finns andra hundar i närheten, andra människor, dofter etc. Lek mycket med hunden till nästa lektion.

# Lek

## MÅLET MED LEKTIONEN:

Hundarna ska leka med ägarna, trots att andra hundar är i närheten. Signalen ”Bus”. Följsamhetsövningen ”Generalen”.

## Uppföljning av hemuppgifterna:

- Deltagarna berättar om de belöningar de listat.
- Deltagarna berättar om hur det gått att leka med hunden.

## Teori: Lek – fortsättning från förra lektionen

- *Lekens betydelse* för relationen hund-människa. Genom att leka med hunden blir vi viktiga för den.
- *Signalen ”Bus”*. Innebär att hunden leker med ägaren inom en armlängds avstånd. Hunden får inte sticka iväg och leka själv eller göra ”ärevarv” runt planen. ”Bus” är inte likbetydande med ”träningen är över” utan kan följas av ”Varsågod”, signaler för fortsatt träning eller ”Slut”, som markerar att träningen är slut och att hunden kan göra vad den vill.

## Praktik: Lek

- Lek med hunden på en armlängds avstånd (signalen ”Bus”) trots att andra hundar finns i närheten.

## Praktik: ”Generalen” – grundövning i följsamhet (sid 13 i Kontaktkontraktet)

- *”Generalen” stillastående* – belöna med ”Bus” vid vänster sida.
- *”Generalen” backande* – belöna med ”Bus” vid vänster sida.
- *Växla mellan ”Generalen” stillastående och backande* – belöna med ”Bus” vid vänster sida.
- *Utveckla övningen* genom att göra ”Generalen” framåtgående. Hunden ska ansluta vid vänster sida. Växla mellan stillastående, framåtgående och backande ”Generalen”. Belöna med ”Bus”.
- *Fortsätt träna men belöna istället med ”Snurren”* och Röst-Klapp-Godis (RKG) för att öka hundens vilja att vara nära (se sidan 82 i Kontaktkontraktet): När hunden tar ögonkontakt sätter sig föraren på huk, vrider sig bort ett halvt varv och belönar. Gör efterhand ”Snurren” i stående ställning.

## Diskutera:

- Varför är det viktigt att variera belöningarna?
- Varför är det viktigt att belöna på vänster sida?
- Vad uppnår man genom att göra ”Snurren” när man belönar?
- *Individuell fråga:* Vad har du lärt dig idag?
- Fler diskussionsfrågor finns iHandledningen!

## Hemuppgifter:

*Repetera* de kapitel som lästs till idag i Kontaktkontraktet och Handledningen.

*Läs i Kontaktkontraktet:* Kapitlen ”On/off! Om miljö- och passivitetsträning”, ”Nära mig – om hälsningar”.

*Läs i Handledningen:* Avsnitten Passivitet, Miljöträning och Kriterier.

*Träna:* Lär hunden ”kontaktkontraktet” – fånga spontana ögonkontakter under promenaderna. Variera belöningarna!

*Träna:* Träna följsamhet genom att byta tempo/riktning på promenaderna – belöna när hunden tar kontakt. Variera belöningarna!

*Träna:* Lär hunden att lystra till sitt namn enligt kapitlet ”Hit” i Kontaktkontraktet.

*Träna på ”Generalen”.* Utveckla träningen genom att tillföra störningar (sid 14 i Kontaktkontraktet).

# Passivitet och hantering: ON/OFF!

## MÅLET MED LEKTIONEN:

Lära hunden att vara lugn och låta sig hanteras. Passivitetsövningen "Ryggsäcken" samt namnträning.

## Uppföljning av hemuppgifterna:

- Visa att hunden lystrar till sitt namn.
- "Bus" i närheten av andra hundar.
- "Generalen" stillastående, backande och framåtgående.

## Teori: Passivitet

- *Passivitet* – lika viktigt som följsamhet. Kommendera inte hunden att vara passiv – låt den räkna ut själv att detta beteende lönar sig.
- *Passivitet ger aktivitet*. För att få en aktivitet måste hunden vara lugn – on/off! Undvik ögonkontakt vid passivitetsträning – ögonkontakt betyder aktivitet.
- *Signalen "Varsågod"*. Skillnaden mellan "Varsågod" och "Bra".

## DVD: Avsnitten "Ryggsäcken" och "Ryggsäcken – kloklippning".

- Vilket beteende leder till belöning i de här övningarna?
- Vad är belöningen för hunden i den här övningarna?

## Praktik: "Ryggsäcken"

- "Ryggsäcken" (se sid 33 i Kontaktkontraktet).
- "Ryggsäcken" med hantering: Kolla öron, klor mm.
- "Ryggsäcken" med störning: Deltagarna jobbar två och två. En jobbar med hunden, den andra skapar en störning, t ex genom en godisskål eller en leksak eller genom att själv agera störning.

## Diskutera:

- På vilka olika sätt kan man belöna "Ryggsäcken"? (T ex intern belöning/extern belöning.)
- Hur definierar du att hunden är lugn?
- Fler diskussionsfrågor finns i Handledningen!
- *Individuell fråga*: Vad har du lärt dig idag?

## Hemuppgifter:

*Repetera* de kapitel som lästs till idag i Kontaktkontraktet och Handledningen.

*Läs i Kontaktkontraktet:*  
Kapitlen "Det är fint att skvallra" samt "Stanna".

*Läs i Handledningen:*  
Avsnittet Signaler.

*Fundera:* Var och i vilka situationer vill du att din hund ska kunna koppla av?

*Träna:* "Ryggsäcken" med hantering och "Ryggsäcken" med störningar. Variera belöningarna: "Bra", "Bus" och "Varsågod".

# Skvallerträning och "Stanna"

## MÅLET MED LEKTIONEN:

Lära in signalen "Stanna" samt skvallerträning.

## Uppföljning av hemuppgifterna:

"Ryggsäcken" med hantering och "Ryggsäcken" med störningar.

## Praktik: "Ryggsäcken" med signalen "Stanna"

- *Övningen "Ryggsäcken"*. När hunden är lugn, lägg på signalen "Stanna".
- *Generalisera övningen* genom att deltagaren reser sig upp medan hunden sitter kvar.
- *Fortsätt öka svårighetsgraden* genom att lägga till fler störningar, t ex att ägaren ställer sig framför, bakom eller vid sidan av hunden. Hunden ska också klara av att sitta still trots att hundägaren stoppar händerna i fickan, pratar med en annan person osv. Ju fler situationer hunden lär sig klara, desto mer växer hans kunskap (= generalisering). Målet med övningen är att hunden tål störningar. Öva vidare på att skilja mellan "bra", "bus" och "varsågod" trots den utlagda godbiten.

## Teori: Skvallerträning

- *Skvaller* = hunden rapporterar saker den upptäcker i omgivningen till oss. En hund som skvallrar har en uppgift. Skvallerträning förebygger konflikter mellan dig och hunden kring uppdykande hundar, människor etc.
- *Att träna in skvaller*: Skvallerträning ska löna sig för hunden – tänk på belöningarna!

## DVD: Avsnittet Skvallerträning

- *Vilket beteende vill vi belöna?* (Bruna labben som stannar upp när något i omgivningen dyker upp).
- *Vilket beteende vill vi inte belöna?* (Den svarta labradoren som går till störningen (en hälsande person) och vänder sig sedan tillbaka till sin förare (där den felaktigt får beröm)).

## Praktik: Skvallerträning

(Jobba två och två. Byt efter fem minuters träning)

- *Skvaller på ljud*. Föraren visar hunden en belöning och gömmer den bakom ryggen. Den andra deltagaren står stilla bredvid och säger sedan t ex "hej". Belöna när hunden, efter en snabb blick på den andra personen, tittar på ägaren. Om hunden tar steg mot personen, gör om övningen från början.
- *Övningsskvaller*: Skvallerobjektet (den andra deltagaren) dyker plötsligt upp bakom ett hörn eller en bil etc. Variera avståndet till skvallerobjektet efter behov.

## Diskutera:

- *Vad är signalen för skvallret i de här övningarna?*  
(Att föraren visar hunden en godis/leksak som sedan göms bakom ryggen).
- *Vilken signal ska senare utlösa att hunden skvallrar?*  
(Syn- eller hörselintrycket av det som dyker upp).
- *Individuell fråga*: Vad har du lärt dig idag?

## Hemuppgifter:

*Repetera samtliga kapitel* som lästs hittills i Kontaktkontraktet ochHandledningen.

*Läs i Kontaktkontraktet:*

Kapitlet "Bli en bättre lärare – om inlärning".

*Läs i Handledningen:*

Avsnittet Generalisering.

*Träna*: Träna skvaller på två sätt: Fånga beteendet genom att belöna när hunden spontant stannar på promenaden om något dyker upp.

*Träna skvaller* med en medhjälpare (som på lektionen).

# Generalisering av skvallerträningen

## MÅLET MED LEKTIONEN:

Att generalisera skvallerträningen så att den fungerar i många olika situationer och miljöer.

Uppföljning av hemuppgiften: Övningen "Realistisk promenad"

Halva gruppen (med hundar) ställer upp sig på lagom avstånd.  
Halva gruppen agerar skvallerobjekt (utan hundar) i form av

- en förbipasserande.
- en joggare.
- en som står och pratar.
- en person med hund.
- etc.... Be deltagarna komma på andra saker att skvallra på.

Teori: Generalisering

- *Generalisering* = att öva i många olika situationer och miljöer för att öka hundens kunskap.

Praktik: Generalisering av skvallerträningen – gående skvaller

Jobba två och två. Ekipaget är i rörelse när skvallerobjektet dyker upp.

- *Skvaller på dolt ljud*: Gå med hunden i koppel. Någon som står dold gör ett ljud, t ex visslar, bryter en pinne eller ropar till, alt. En hund skäller. Anpassa störningen/skvallerobjektet efter hundens behov.

Praktik: Generalisering av signalen "Stanna"

- *Ryggsäcken* (*repetition*): Sätt hunden mellan benen med en godisskål framför hunden. Säg "Stanna".
- *Utveckla övningen* genom att lägga på störningar, t ex att prata med hunden eller klappa den – medan den sitter kvar. Hunden ska inte resa sig upp! Belöna med "Bra", "Varsågod" eller "Bus" och var noga med att hunden skiljer mellan dessa ord. Obs! Även "Bra" kan till en början vara en störning för hunden.
- *Generalisera övningen*: Hundägaren säger "Stanna" och ställer sig upp, hukar sig, hoppar, gör situps, springer runt hunden etc. Det går också att lägga på andra störningar, t ex en person som kommer fram och hälsar på ägaren, passerar hunden, eller leker med sin egen hund mm. Generalisera även miljön – var träningen äger rum.

## Diskutera:

- *Individuell fråga*: Vad har du lärt dig idag?
- *Diskussionsfrågor* finns iHandledningen!

## Hemuppgifter:

*Repetera de kapitel* som lästs till idag i Kontaktkontraktet ochHandledningen.

*Träna*: Fortsätt träna skvaller, både med medhjälpare och genom att belöna spontana stopp.

*Träna*: Ryggsäcken med "Stanna" och störning.

*Träna*: Skillnaden mellan "Bra", "Bus" och "Varsågod".

*Fundera*: I vilka situationer vill du att hunden ska kunna vara lugn och stilla?

*Läs i Kontaktkontraktet*:

Kapitlet "Följsam i koppel – om konsten att lära hunden gå fint", samt kapitlen "Sitt" och "Stanna".

*Läs iHandledningen*: Avsnitten Korrigerings och Generalisering.

# Följsamhet i koppel

## MÅLET MED LEKTIONEN:

Följsamhet i koppel. Positiva knyck – en lystringssignal. Att få hunden att uppmärksamma tempoväxlingar.

## Teori: Följsamhet i koppel

- *Följsamhet i koppel* – bygger på samma principer som följsamhet lös. Att vara följsam måste löna sig för hunden!
- *Positiva knyck (pepknyck)* – en signal som ska få hunden att lystra och uppmärksamma tempoväxlingar och stopp. Genom knycken lär sig hunden följa mitt tempo och att associera kopplet till något positivt.

### Diskutera:

- Vad innebär det för dig att hunden är följsam i koppel?
- Fler diskussionsfrågor finns iHandledningen!

## Praktik: Positiva knyck

- *Inlärnin g av positiva knyck* ("pepknyck") medan ekipaget står still. Belöna vid vänster sida (se sid 100 i Kontaktkontraktet).
- *Positiva knyck med störning*. Ställ ut en matskål. När hunden uppmärksammar den, gör positiva knyck. När hunden tar kontakt, ge "Varsågod" eller belöna vid vänster sida.
- *Utveckla övningen* genom att tillföra svårare störningar.
- *Träna tempoväxlingar* med hjälp av positiva knyck (sidan 14 i Kontaktkontraktet). Vid stopp, ge positiva knyck för att få hunden att uppmärksamma detta. Belöna att hunden tar kontakt. Växla mellan interna och externa belöningar (även t ex luktfläckar, andra hundar etc kan användas som belöning).

### Diskutera:

- Vilka kriterier ska du jobba med om du vill att din hund ska gå fint i koppel?
- Fler diskussionsfrågor finns iHandledningen!

## Praktik: "Stanna" med dirigerin g

- *Ställ ut två skålar med godis* med ca 10 meter emellan. Sätt hunden i mitten (kopplad) och ge signalen "Stanna". Peka mot den ena skålen och säg "höger" eller "vänster". Upprepa.

### Diskutera:

- *Individuell fråga*: Vad har du lärt dig idag?

## Hemuppgifter:

*Repetera samtliga kapitel* i Kontaktkontraktet och Handledningen.

*Träna*: Träna följsamhet vid tempoväxlingar med hjälp av positiva knyck.

# Inkallning

## MÅLET MED LEKTIONEN:

Inlärnin g av inkallning. Inkallning = inkallning till något, inte från något!

### Diskutera:

- Om du vore hund vad skulle vilja förknippa inkallningssignalen med?
- Kan en inkallning vara en korrigerin g? (Jämför sid 19 i Handledningen).
- Om du ofta lockar på din hund när den rör sig från dig och sedan belönar hunden med en köttbulle. Vilket beteende måste din hund då upprepa för att få en godbit?
- Fler diskussionsfrågor finns i Handledningen!

Praktik: "Indianen" med kopplad hund  
(Jobba två och två – byt efter varje gång)

- "*Indianen med kopplad hund*" (se sidan 16 i Kontaktkontraktet). När hunden uppmärksammar att ägaren försvunnit, sä g namnet och ge inkallningssignal. Visa samtidigt hunden en leksak. När hunden kommit in leker ekipaget sig tillbaka till resten av gruppen.
- *Utveckla övningen* genom att tillföra en störning, t ex att medhjälparen pratar/leker med hunden. (j f sidan 16 i Kontaktkontraktet).

Praktik: Inkallning med störning

- *Inkallning med störning*. Sätt hunden i närheten av en godisskål och kalla in. Belöna med "Bus" och "Varsågod". Varva med belöning genom RKG.
- *Utveckla övningen*. Låt hundägarna fundera hur störningen kan göras svårare (t ex genom att ändra skålens/hundägarens placering etc).

Praktik: "Ping-pong" (Instruktören demonstrerar)

- *Ping-pong* – (se sidan 164 i Kontaktkontraktet). Underlaget bör vara asfalt eller något annat som gör att godbiten syns tydligt. Kalla på hunden när den tar godbiten och kasta genast nästa.
- *Generalisera kunskapen* genom att tillföra en störning, t ex en människa på halva vägen, en hund i närheten el dyl.

### Diskutera:

- *Individuell fråga*: Vad har du lärt dig idag?

## Hemuppgifter:

*Träna:*

"Indianen med kopplad hund".

*Träna:*

"Indianen" lös (smyga iväg).

*Träna:*

Inkallning med störning (t ex godisskålar) samt "höger"/"vänster".

*Träna:*

"Ping-pong" för att öka tempot i inkallningen.

*Läs i Kontaktkontraktet:*

Kapitlet "Hit".

Inför avslutningen:

*Repetera* alla praktiska övningar under kursen!

# Avslutning

---

## FÖRSLAG PÅ AVSLUTNING:

Gör en lagtävling med olika stationer – flest poäng vinner!

### Station 1: Generalslalom

*Mål:* Hunden ska behålla fokus på sin ägare trots störningar.

*Förberedelser:* Fyra skålar med godis, utställda på linje med några meters mellanrum.

*Uppgift:* Hund och ägare står en bit framför den första skålen. Ägaren börja backa i ”generalen”-position i slalom mellan matskålarna. Hunden ska följa sin ägare utan att ta godiset. Efter den sista skålen är passerad ska hunden ta ögonkontakt för att få ”varsågod”. Tar hunden godiset innan sista skålen är passerad blir det nästa ekipages tur.

*Poängräkning:* För varje passerad skål ges en poäng. Maxpoäng: 4.

### Station 2: Kvarsittaren

*Mål:* Hunden ska kunna sitt kvar trots störningar.

*Förberedelser:* En skål med godis utställd på golvet. Instruktören ska ha godis eller en leksak i beredskap.

*Uppgift:* Hunden sitter en bit ifrån skålen med ägaren bredvid sig. Ge eventuellt signalen ”stanna” eller dylikt. Instruktören ger godis eller en leksak till hundägaren. Hunden ska sitta kvar under hela tiden. Hunden ska ta ögonkontakt innan ägaren säger ”varsågod”.

*Poängräkning:* Klarar hunden uppgiften ges 2 poäng. Reser sig hunden upp (utan att ta godiset) ges 1 poäng. Tar hunden godiset (innan den fått ”varsågod”) eller går fram till instruktören ges 0 poäng.

### Station 3: Skvallerbyttan

*Mål:* Hunden ska visa att den kan skvallra.

*Förberedelser:* En person som ska agera ”joggare” gömmer sig/går in i ett annat rum.

*Uppgift:* Hundägaren står still med hunden bredvid sig. När joggaren kommer springande ska hunden skvallra.

*Poängräkning:* Klarar hunden uppgiften ges 2 poäng.

### Station 4: Bus!

*Mål:* Hunden ska kunna leka med sin ägare trots störningar.

*Förberedelser:* En skål med godis utställd på golvet.

*Uppgift:* Hundägaren ger signalen ”bus” och leker med hunden (med eller utan leksak) i närheten av skålen. När leken är slut ges eventuellt signalen ”loss” eller ”tack”. Hunden måste ta ögonkontakt innan den får springa till matskålen/annan belöning.

*Poängräkning:* Klarar hunden uppgiften ges 2 poäng.

# Avslutning

---

## Station 5: Expressen

*Mål:* Hunden ska kunna komma på inkallning trots störningar.

*Förberedelser:* En skål med godis utställd på golvet.

*Uppgift:* Ägaren sätter hunden bredvid skålen, eventuellt med signalen ”stanna” eller dylikt. Ägaren går ifrån hunden och kallar in. Hunden ska springa till ägaren utan att bry sig om skålen.

*Poängräkning:* Klarar hunden uppgiften ges 2 poäng.

## Station 6: Grupetrycket

*Mål:* Hunden ska vara följsam i koppel trots störningar.

*Förberedelser:* Alla deltagare med hundar (utom det tävlande ekipaget) ställer sig på ena sidan träningsplanen. Det tävlande ekipaget står på motsatt sida. En mållinje markeras en bit ifrån gruppen.

*Uppgift:* Det tävlande ekipaget ska gå emot gruppen med hunden i slakt hängande koppel hela vägen fram till mållinjen.

*Poängräkning:* Klarar hunden uppgiften ges 2 poäng.

Maxpoäng totalt: 14 poäng/ekipage.

---

## Extrauppgift vid lika poängställning mellan lagen – ”Köttbullestafett”:

*Mål:* Hundarna ska kunna sitt kvar trots störningar.

*Förberedelser:* En startlinje markeras på golvet/marken. En kon placeras på golvet. Några meter framför konen ställs en tallrik/låg skål ut. Hundägarna behöver köttbullar att kasta. Instruktören behöver en klocka för att ta tid.

*Uppgift:* Ekipaget som är på tur står på startlinjen, ägaren har en köttbulle i beredskap. På instruktörens startsignal går/springer hundägaren med hunden bredvid sig fram till konen och sätter hunden där. Hundägaren försöker pricka tallriken/skålen med köttbullen. Hunden ska sitta kvar utan att ta köttbullen. Ägaren har tre försök på sig att pricka tallriken/skålen. Omedelbart när ägaren lyckats går/springer ekipaget tillbaka till startlinjen och nästa ekipage tar vid. När ena laget är klart är det nästa lags tur.

*Svårare variant:* Efter att köttbullen hamnat i skålen springer ägare och hund förbi skålen till en mållinje längre bort. För att bli godkänd måste hunden klara att passera skålen utan att ta köttbullen.

*Poängräkning:* Lagtävling på tid – kortast tid vinner. Tid tas från det att första deltagaren startar till lagets sista deltagare är i mål. Om hunden ej klarar uppgiften eller om ägaren trots tre försök inte prickar skålen får laget 20 sekunders tidstillägg.