



**HUNDFANTASTEN**  
Kvalitet & Omtanke



# DOGPARKOUR

Hundinstruktörsutbildning

# Vad är Parkour?

- Människosport
- Frankrike
- Över, under, genom



# Dogparkour?

- Hunden utför hinderövningarna
- Stärkande mentalt, fysiskt
- Bygger muskler
- Ger bra balans, kroppskontroll
- Koncentrationsförmåga ökar
- Koordination, självkänsla stärks



# Dogparkour är användbart

- **Besvärliga hundmöten-** Hunden får en annan uppgift att utföra
- **Hundar med lågt självförtroende-** Självförtroendet höjs när hunden lyckas utföra övningarna och får kontroll på sina rörelser
- **Stressade hundar-** Stressade hundar får konkreta uppgifter istället för att stressa upp sig
- **Osäkra/rädda hundar-** Blir mindre rädda, osäkra eftersom de tränar liknande övningar på många olika föremål och platser vilket blir en trygghet

# Dogparkour är användbart

- **Försiktiga hundar-** Blir mer framåt eftersom nyfikenheten och viljan att prestera ökar
- **Impulsiva hundar-** Får mer kontroll pga kroppsmedvetenhet
- **Högenergiska hundar-** Blir lugnare eftersom många övningar kräver koncentration
- **Uttråkade hundar-** Blir aktiverade och gladare vilket höjer välbefinnandet
- **Aggressiva hundar-** Får uppgifter att utföra istället för att agera utåt



# Säkerhet

- **Träna inte med halsband eller halti!** Hunden kan utsättas för ofrivilliga ryck om den tappar balansen och kan orsaka stora skador
- **Låt inte kopplet släpa efter hunden.** Det kan fastna och skada hunden
- **Träna på fasta säkra föremål-** Gör alltid en bedömning om föremålet är lämpligt att använda till DP
- **Bänkar-** Är det mellanrum mellan ribborna? Kan små hundar ramla genom? Kan större hundar fastna med tår eller klor? Är bänken hal?
- **Trädstammar-** Sticker det upp vassa pinnar? Är stammen hal? Är det en lämplig storlek för den hund du tränar?

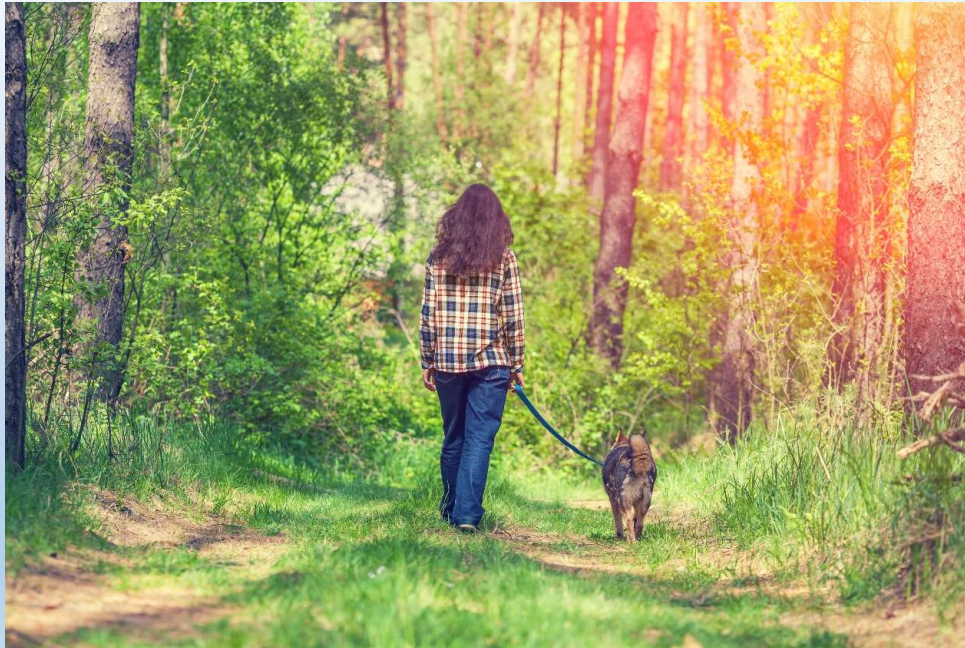
# Uppvärmning

- Promenad -Tempoväxlingar
- Kavaletti
- Högt gräs



# Nedtrappning

- Nedtrappning efter varje pass – Promenad





# Praktiska grundövningar

## **"Tass på"**

- Börja med fasta breda föremål  
tex en vägg
- Stenar, träd, stolpar, staket
- Försvåra genom att använda  
rörliga föremål som tex gungor

## **Inläring tass på**

- Ha godis i handen och locka upp  
hunden mot väggen
- Belöna vid första ansats till att  
hunden hoppar upp mot väggen  
och sätter en eller två tassar mot  
underlaget
- Prova sen att peka mot väggen och  
se vad hunden gör. Om hunden  
sätter båda tassarna mot väggen  
belöna som tidigare. Lägg sedan på  
ett ord när hunden utför  
handlingen korrekt "tass på"

# Tass på





## Flip-Påbyggnadsövning "Tass på"

Istället för att belöna hunden uppe på väggen så belönar du hunden när den kommit ned på marken 🐾

Landningen ska ske på mjuk mark

Hunden ska vara ordentligt uppvärmd

Övningen passar inte valpar eller hundar med artros, dåliga höfter, knän etc



# Slide

Lär hunden att slida längs bänkar, staket, bord med mera. Säg tass på och hjälp sedan hunden att förflytta sin kropp till höger eller vänster gåendes på bakbenen genom att du drar belöningen sakta från hunden i sidled. Träna åt båda hållen så det inte blir snedbelastningar.

- Olika höjder
- Olika föremål

Slide bygger upp bra kontroll och koordination.

Övningen passar inte valpar, hundar med artros, rygg, höft eller knäproblem

# En tass i taget

I den här övningen ska hunden gå upp på ett stabilt föremål lugnt och kontrollerat med en tass i taget.

Rätt belöningsplacering är viktig för att det ska fungera. Prova lite i taget och justera belöningshandens läge vid behov.

När hunden står på föremålet och har fått sin belöning är det dags att gå ned på samma sätt med en tass i taget.

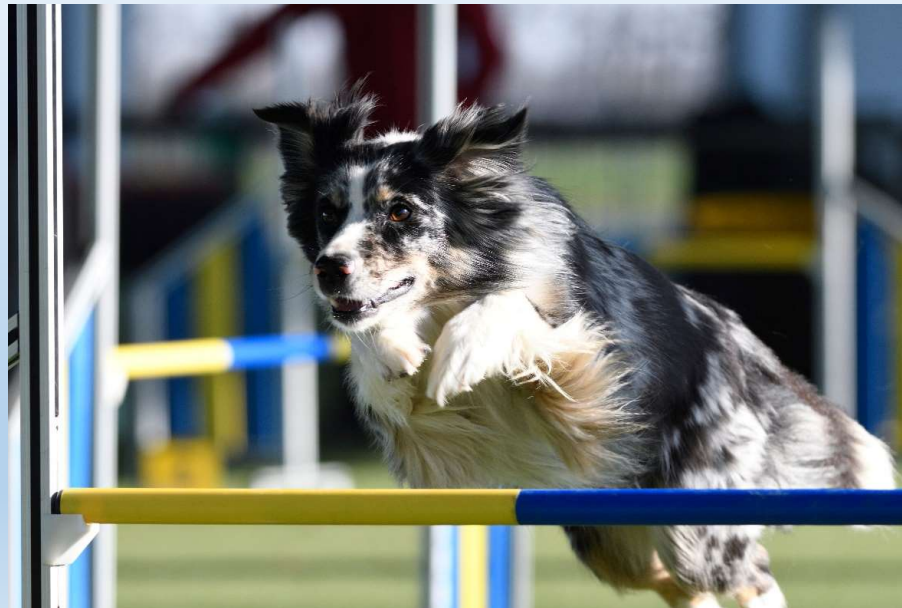
Det kan hända att den som leder hunden behöver hålla emot lite i selen om hunden är ivrig.

Övningen bygger upp hundens kropps kontroll.



# Hoppa över hinder

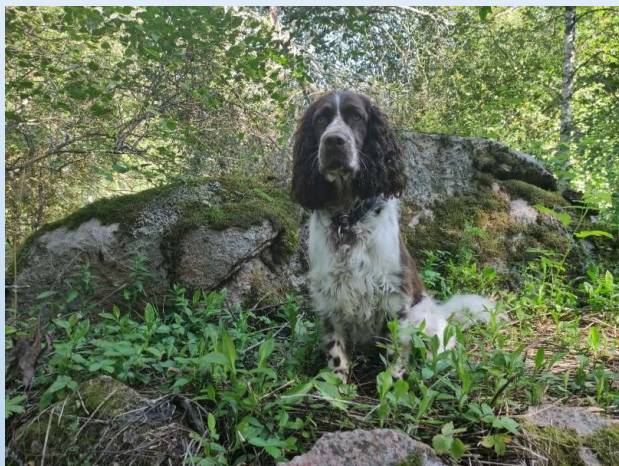
- Börja med låga hinder
- Locka hunden att skutta över. Kom ihåg att alltid låta hunden landa på mjuk mark



# Hoppa upp på föremål

- Ge din hund tillåtelse att hoppa upp på olika föremål när du gett din hund en tydlig signal
- När hunden har fått kontroll på sin kropp och lärt sig att det inte är tillåtet att bara hoppa upp på föremål hur som helst är det dags att se hur hunden lyssnar när den får tillåtelse
- Tagga upp hunden lagom för individen och uppgiften. Nu krävs det lite mer fart om hunden ska lyckas hoppa upp
- Om hindret är högre än hundens mankhöjd. Lyft ned hunden eller använd dig själv som en trappa och låt hunden hoppa ned via dina om du sitter på huk

# Hoppa upp samt balans på liten yta









Hoppa upp



# Från en sak till en annan

- När hunden kan ta sig upp på och över olika hinder i omgivningen är det dags att försvåra
- Nästa steg blir att ta sig från ett hinder till ett annat
- Börja lätt genom att välja föremål som ligger nära varandra
- Stå nära hunden och håll i selen och stötta den
- Du kan variera övningen genom att hunden står kvar med baktassarna på första hindret och sätta tassarna på nästa
- Variera övningen genom att träna på olika nivåskillnader
- Övningen ger bra kroppskontroll. Hunden tränar sig också på att hejda sina rörelser

# Nivåskillnader fram och baktassar

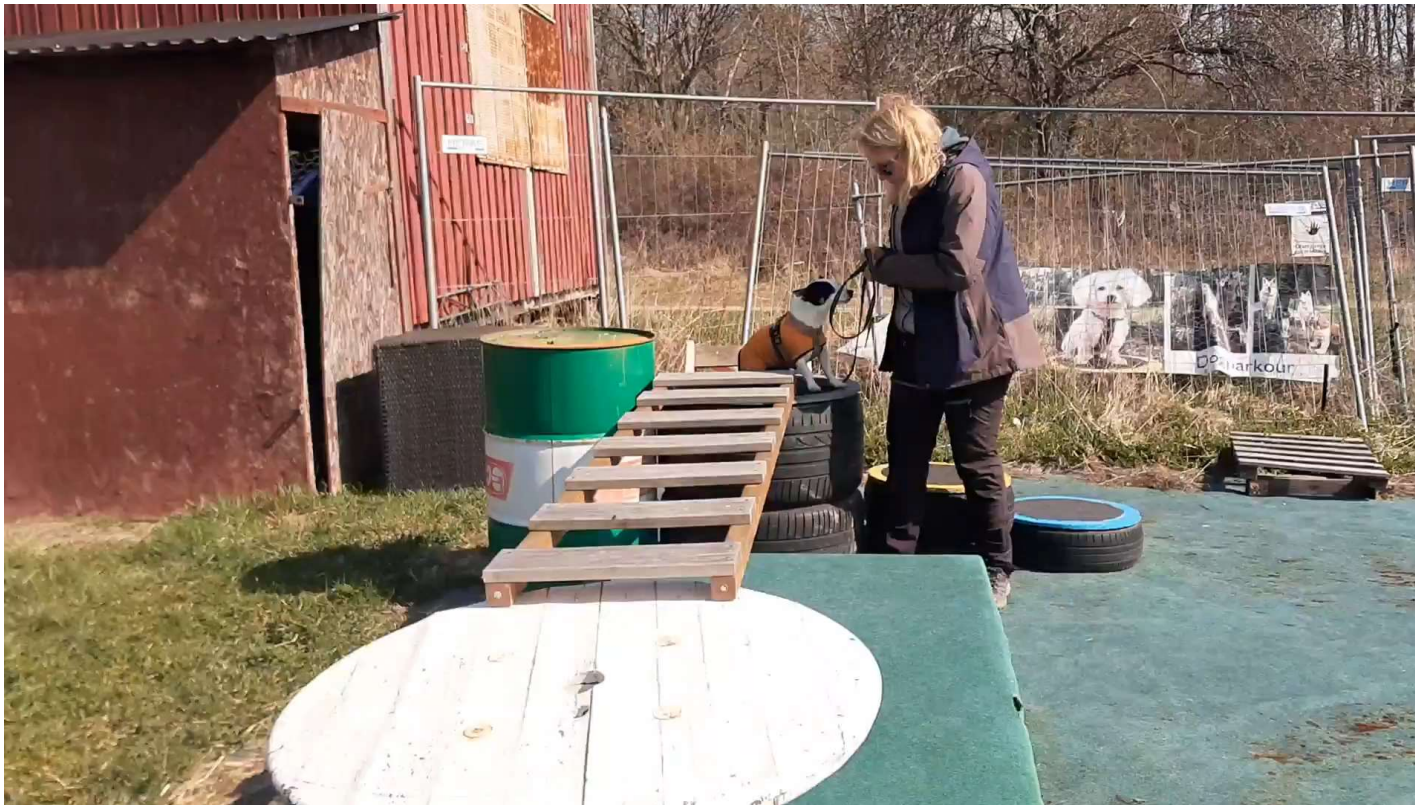




Från ett hinder till ett annat



# Balangsgång



# Trix på hinder

- Lär hunden utföra trix på breda stadiga hinder. Det kan vara sitt ligg, stå, snurra åt båda hållen, buga eller något annat trix din hund kan utföra på signal
- Ge hunden stöd i övningen då ytan är begränsad
- Försvåra vid behov genom att minska ned ytan



# Backa uppför

- Ramper, trappor, slänt
- Först måste hunden kunna backa på plan mark
- Håll en godis vid hundens bringa. När hunden försöker ta godisbiten så backar den oftast automatiskt
- Alternativ: Fånga beteenden! När hunden backar naturligt av sig själv fånga beteendet och belöna. Gå emot hunden belöna när den backar. Säg backa när hunden utför uppgiften korrekt.

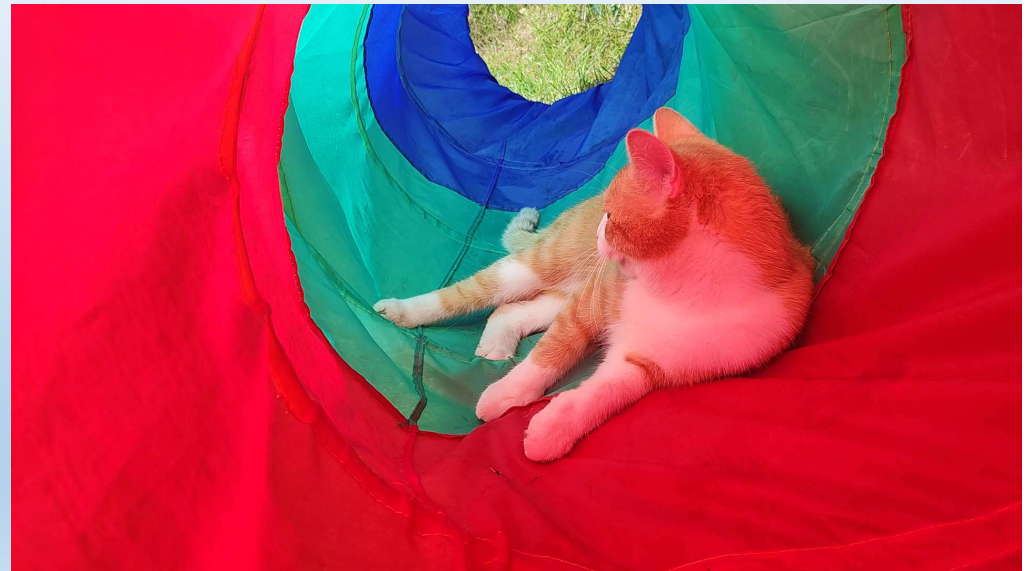
När hunden kan backa lägg en liten plan nivåskillnad bakom hunden och låt den backa uppför. Försvåra efter hand

# Gå under

- Hunden ska ta sig genom ett hinder genom att huka sig eller krypa
- Börja med ett enkelt hinder som inte är brett eller för lågt
- Säg åt hunden att ligga på ena sidan av hindret
- Gå själv över till andra sidan hindret. Huka dig ned och locka hunden med en godis under hindret
- Viktigt att hunden kryper hela vägen och inte reser sig för tidigt och slår i ryggen. Mata på med godis tills hunden kommit genom helt och hållet

# Genom

- Tunnlar, bommar, rör osv
- Använd endast föremål som är tillräckligt stora för hunden så den inte riskerar att fastna
- I den här övningen kan det vara bra att ta av selen
- Börja lätt försvåra efter hand





# Runda stolpe

- Hunden ska runda ett föremål åt båda hållen
- Använd dig av ett träd, lyktstolpe, kon eller något annat lämpligt
- Locka hunden runt stolpen med hjälp av din godishand. Stå nära hunden och stolpen. Säg "runda stolpe" när hunden utför övningen
- Utöka avståndet successivt

# Slalom

- Mellan trädstammar, koner, lyktstolpar osv
- Locka med hunden i svängarna och lägg på ordet "slalom" när den utför övningen korrekt

# Hakan

Hunden ska ställa sig med framtassarna mot ett föremål och lägga hakan mot det

Lättast är att träna mot en stång eller ett räcke. Locka hunden med belöning i handen att sänka huvudet och belöna när hakan nuddar stången. Försvåra genom att successivt utöka tiden hunden ska ha hakan mot föremålet innan belöning ges.

När hunden förstår vad övningen går ut på lägg på ett valfritt kommando.

Föremål hunden kan lägga hakan mot: Murar, staket, ryggstöd på parkbänkar, stenar, trädgrenar, papperskorgar, stegar, bord osv