

Arbetsplan
Agilityinstruktör

A1



Svenska Brukshundklubben



| | |
|--|-----------|
| 1. Välkommen till SBK Agilityinstruktörsut-bildning, steg 1 | 3 |
| <i>Till dig som ska gå kursen</i> | <i>3</i> |
| <i>Till dig som är lärare.....</i> | <i>3</i> |
| <i>Till arrangören - förberedelser inför A1-utbildning</i> | <i>3</i> |
| 2. Agilityinstruktörsutbildning i Svenska Brukshundklubben..... | 5 |
| 3. Övergripande mål för SBKs agilityinstruktörsut-bildningar..... | 6 |
| 4. Kursplan för agilityinstruktör, steg 1, A1 | 7 |
| 5. Kursinnehåll | 8 |
| 6. Kurslitteratur | 9 |
| 7. Agilityhistorik..... | 10 |
| 8. Inlärningsmetoder och hinderinläring | 13 |
| <i>Olika inlärningsmetoder.....</i> | <i>13</i> |
| <i>För att lyckas i träningen</i> | <i>16</i> |
| <i>Hinderinläring</i> | <i>17</i> |
| 9. Metodik för agilitykurser | 24 |
| <i>Information – vad deltagarna hör.....</i> | <i>25</i> |
| <i>Attityden till kursdeltagarna.....</i> | <i>27</i> |
| <i>Kursplanering.....</i> | <i>30</i> |
| <i>Att tänka på när du har kurs... ..</i> | <i>35</i> |
| <i>Kunskapsredovisning.....</i> | <i>36</i> |
| <i>Att utvärdera kursen</i> | <i>36</i> |
| 10. Stress..... | 37 |
| <i>Överstimulering - för mycket av det goda.....</i> | <i>38</i> |
| <i>Den positiva stressen.....</i> | <i>39</i> |
| <i>Stress och olika belöningsformer:</i> | <i>40</i> |
| 11. Agilityhälsa..... | 43 |
| <i>Hundens psykiska hälsa.....</i> | <i>44</i> |
| <i>Hundens fysiska hälsa</i> | <i>44</i> |
| <i>Uppvärmning</i> | <i>46</i> |
| <i>Nervvärmning och stretching</i> | <i>47</i> |
| <i>Första hjälpen.....</i> | <i>49</i> |
| Bilagor..... | 50 |
| <i>Anmälningsblankett</i> | <i>50</i> |
| <i>Deltagarlista.....</i> | <i>50</i> |
| <i>Utvärdering</i> | <i>50</i> |



1. Välkommen till SBK Agilityinstruktörsutbildning, steg 1

Till dig som ska gå kursen

Målet med utbildningen är att du som A1-instruktör ska kunna hålla kurser som syftar till att introducera nya ekipage i agility.

A1-utbildningen kommer att ge dig en grund att stå på i din roll som instruktör för nybörjare. Agility är en sport där utvecklingen går fort. Det är därför viktigt att du som A1-instruktör håller dig uppdaterad med vad som händer inom sporten. Det är inte bara på tävlingsnivå det händer saker, den viktigaste utvecklingen är den som gäller den grundläggande träningen.

Utbildningen omfattar minst 32 lektionstimmar á 45 minuter, de ska vara fördelade både på minst fyra heldagar. Kurstiden kan även fördelas på kortare pass under flera kurstillfällen. Utbildningen avslutas med ett skriftligt slutprov som utförs som en hemskrivning. För varje del i kursen kommer läraren att bedöma din insats som ”godkänd” eller ”komplettering krävs”. Vid ”kompletterings krävs” är det upp till läraren att avgöra hur kompletteringen ska ske. För att få auktorisation som A1-instruktör måste du vara godkänd i kursens samtliga delar enligt den tidplan som läraren anger.

Till dig som är lärare

Som lärare har du ansvar för utbildningens genomförande. Till din och deltagarnas hjälp har du arbetsplanen för A1-utbildningen. Arbetsplanen är till för att ge riktlinjer och underlag för utbildningens innehåll och genomförande. Både lärare, arrangör och deltagare ska ha tillgång till arbetsplanen. Nedan finns några punkter som ingår i uppdraget:

- Planera tillsammans med arrangören när och var kursen ska hållas. Berätta vilka krav du har på lokaler, hinder och övrig utrustning med mera.
- Bestäm i samråd med arrangören vem som beställer arbetsplanen och agilityreglerna, och hur deltagarna får tillgång till dessa.

Efter kursen

- Bedöma deltagarnas insatser under kursen, samt läsa och bedöma slutproven.
- Om du bedömer att en komplettering krävs ta kontakt med deltagaren så att du är säker på att ni båda är överens om hur kompletteringen ska göras.
- Skicka den undertecknade redovisningsblanketten till Centrala Agilitysektorn, Svenska Brukshundklubben, Box 4, 123 21 Farsta.

Till arrangören - förberedelser inför A1-utbildning

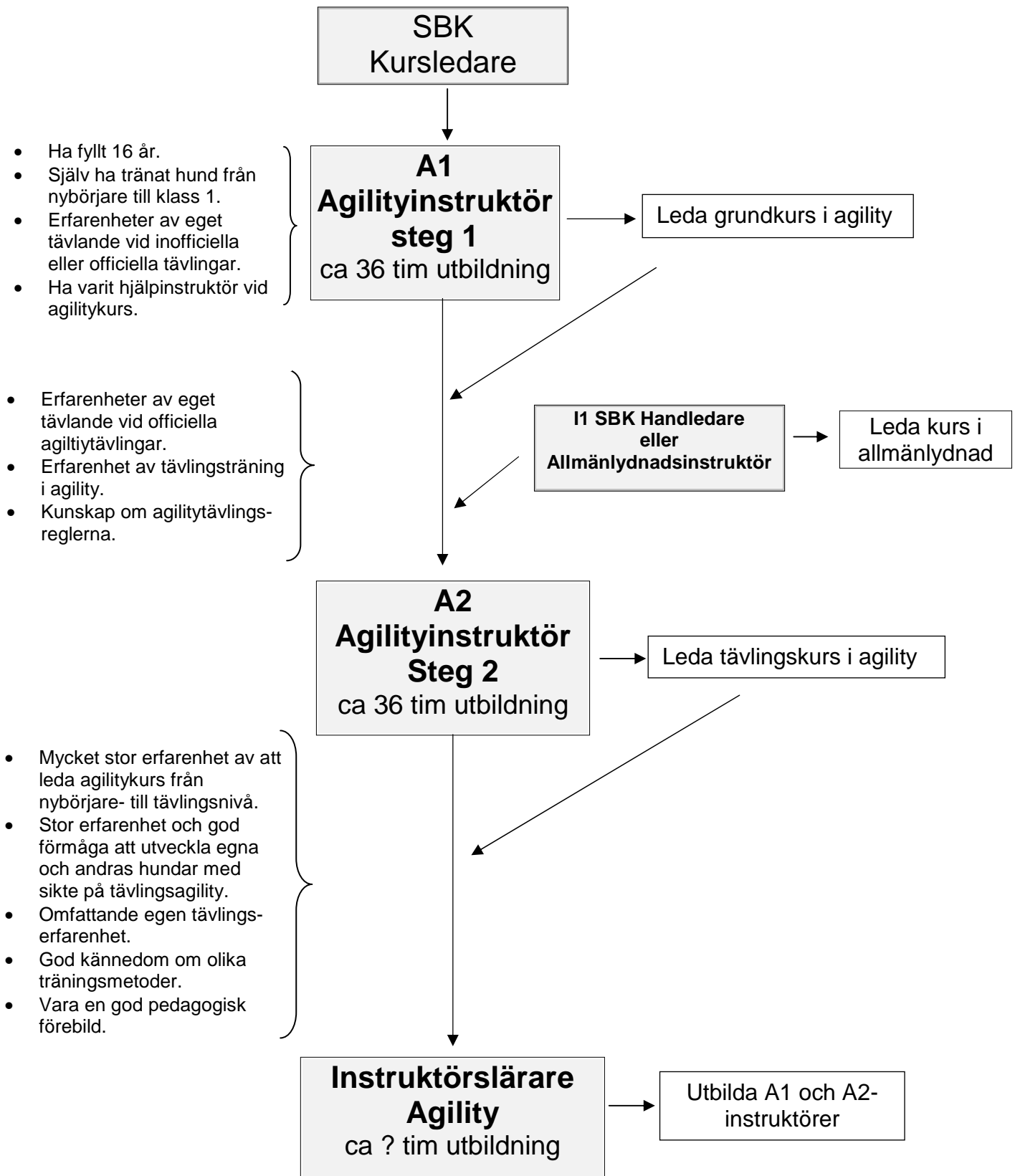
- Kontakta A1-agilityinstruktörlärare. Lista över auktoriserade lärare finns i agilitypärmen eller kan fås från SBKs kansli. Bestäm i samråd med läraren hur kursen ska läggas upp till exempel helg, vardagkvällar, antal deltagare (rekommenderat antal max 14 deltagare) och så vidare.



- Kontakta SBK:s kansli, e-post: agility@sbk.nu, meddela att en A1-utbildning ska arrangeras.
- Om lokalklubb arrangerar: meddela också distriktet att en utbildning ska starta.
- Kontakta Studieförbundet, meddela att en A1-utbildning ska arrangeras.
- Beställ arbetsplan för A1 till samtliga deltagare från SBKs kansli.
- Skicka ut anmälningssblanketter till tänkbara deltagare. Anmälningssblanketten finns att kopiera både i agilitypärmen och i arbetsplanen. Den kan också beställas från SBKs kansli.
- Gå igenom anmälningssblanketterna och kolla så att alla anmälda uppfyller kraven för deltagande. Dispenser behandlas av CAS
- Skicka en deltagarlista till läraren.
- Ordna med lokaler, utrustning och praktikekipage till kursen praktikekipage. Ordna också med mat och fika. Bjud gärna praktikekipagen på fika.
- Skicka PM till deltagaren och läraren med datum, tider, plats, vägbeskrivning, deltagarlista och annan information.



2. Agilityinstruktörsutbildning i Svenska Brukshundklubben





3. Övergripande mål för SBKs agilityinstruktörsutbildningar

Agility är en tävlingsgren för vilken SBK är huvudman. SBKs agilityinstruktörsutbildningar syftar till att ge kunskap och kompetens för att kunna utbilda hundägare och hundar inom agility. Agilityinstruktörens främsta uppgift är att ge kursdeltagaren kunskap så att denne själv kan träna både sig själv och sin hund i agility. SBKs agilityinstruktörsutbildningar är uppdelade i två steg:

A1-instruktör

Ska kunna leda agilitykurs som syftar till att introducera nya ekipage i agility.

A1-kursen innehåller:

- Agilityhistorik
- Inlärningsmetoder och hinderinläring
- Metodik för agilitykurser
- Stress
- Agilityhälsa

A2-instruktör

Ska kunna leda agilitykurs som syftar till att vidareutveckla både deltagare och hund med sikte mot tävling.

A2-kursen innehåller:

- Planera och genomföra kursen, kurstillfällen och övningar
- Att övertyga utan att köra över
- Upp- och nedvärmning
- Hunden på banan
- Inför din nästa kurs



4. Kursplan för agilityinstruktör, steg 1, A1

| | |
|-----------------------------------|---|
| Mål | Instruktörsutbildningen ska ge instruktören kunskap att leda agilitykurs som syftar till att introducera nya ekipage i agility. |
| Titel | SBK Agilityinstruktör A1. |
| Lägsta krav för deltagande | <ul style="list-style-type: none">• Genomfört SBK:s kursledarutbildning eller Genomfört Sfr:s L1 + självstudier av "Hunden & Lagen" (Färdigt material finns på SBK kansli) och Organisation (Finns i Organisationspärm på SBK hemsida) eller motsvarande kunskap (dispens från C-AS krävs då)• Erfarenheter av eget tävlande vid inofficiella eller officiella tävlingar.• Varit hjälpinstruktör vid agilitykurs.• Själv ha tränat hund i agility från nybörjare och till klass 1.• Lägsta ålder: ha fyllt 16 år när kursen påbörjas.• Rekommenderad av styrelse eller sektor i den lokala klubben.• Det är lämpligt, men inget krav, att vara allmänlydnadsinstruktör. |
| Kursarrangör | Lokalklubb eller distrikt inom SKK:organisationen. |
| Kursledare | Av SBK auktoriserad agilityinstruktörlärare. |
| Omfattning | Utbildningen omfattar minst 32 lektionstimmar á 45 minuter, fördelade på minst fyra heldagar. Kurstiden kan även fördelas på kortare pass under flera kurstillfällen. Individuellt hemarbete samt skriftligt slutprov ingår också. |
| Kursbevis | Bevis som SBK Agilityinstruktör 1, A1, tilldelas person som enligt kursledaren genomfört utbildningens alla delar på ett tillfredsställande sätt och med godkänt resultat. |



5. Kursinnehåll

Detta är den rekommenderade fördelningen av kursinnehållet när kursen genomförs på två helger.

Helg 1

| | | |
|---------------------------|-------|----------|
| Agilityhistorik | 1 tim | } 17 tim |
| Inlärninngsteori | 2 tim | |
| Agilityinläring | 2 tim | |
| Stress | 2 tim | |
| Metodik | 4 tim | |
| Kursplanering | 1 tim | |
| Agilityhälsa | 1 tim | |
| Praktik: Nybörjarinläring | 4 tim | |

Hemuppgift

- Kursplanering
- Planera agilityövningar för nybörjarhundar

Helg 2

| | | |
|-----------------------|-------|----------|
| Agilityregler | 2 tim | } 15 tim |
| Hinder och övningar | 3 tim | |
| Teoretisk banvandring | 1 tim | |
| Lektionsplanering | 1 tim | |
| Praktik | 4 tim | |
| Redovisning: | | |
| • Kursplanering | 2 tim | |
| • Agilityövningar | 2 tim | |

Teoretiskt slutprov

Slutprovet är ett skriftligt hemprov. Läraren beställer provet från SBKs kansli och delar ut det vid kursens slut. Deltagaren skickar tillbaka provet till läraren senast en vecka efter sista kurstillfället. Läraren ansvarar för att provet rättas.

Godkännande

För varje del i kursen kommer läraren att bedöma din insats som "godkänd" eller "komplettering krävs". Vid "kompletterings krävs" är det upp till läraren att avgöra hur kompletteringen ska ske. För auktorisation som A1-instruktör måste du vara godkänd i kursens samtliga delar. Om du ska lämna in komplettering för någon del prata med läraren så att du är helt säker på vad det är du ska göra.

Auktorisation

Läraren skickar in redovisningsblanketten till Centrala Agilitysektorn som genom förbundskansliet utfärdar bevis för auktorisation och skickar detta till deltagaren.



6. Kurslitteratur

- Arbetsplan: Agilityinstruktör, steg 1, Finns att beställa hos SBK
- *Agilitytävlingsregler 2002*. Finns att beställa hos SKK.

Tips på fördjupningslitteratur

- Almroth, Gustaf. *Pedagogik och ledarskap*. Kompendiet finns att beställa från SBK.
- Egtvedt, Morten och Köste, Cecilie. *Klickerträning för hund*. 2001. Bilda förlag. ISBN 91-574-7482-6.
- Haase, Kerstin och Oleby, Jörn. *Hundmassage & Stretching*. 2002. Natur och kultur LT:s förlag. ISBN 91-27-35261-7.
- Hansson, Marie. *Mera Agility*. 2000. Jycke-Tryck AB. ISBN 91-87652-20-X.
- Hansson, Marie. *Agility Action*
- Pollak, Kay. *Att växa genom möten*. Pollak, Hansson & Pollak Video-utbildning AB. ISBN 91-630-2851-4



7. Agilityhistorik och organisation

Agilityns historia började i England år 1977, då Peter Meanwell tillfrågades om han kunde konstruera en hinderbana för hundar som ett pausprogram på jätteutställningen "The Cruft's Dog Show". Den första uppvisningen gick av stapeln i februari 1978. Responsen blev enorm, publiken älskade det. 1979 fick Agility officiell status och erkännande som en egen hundsport i England.

Agility introducerades i Sverige 1985, av Marie Hansson-Hallgren. Sveriges Hundungdom blev huvudman för den nya sporten och var så under perioden 1985 till 1994. 1987 fick Agility officiell status i Sverige, och samma år arrangerades ett första Agility-SM i Stockholm. Eftersom agility aldrig blev den renodlade ungdomssport man från början trodde, övertog SKK huvudmannaskapet för agilityn 1994. Från 1996 har ansvaret för den nationella verksamheten varit delegerat till SBK. SKK är dock fortfarande huvudman med ansvar för t ex regler och internationell verksamhet.

Klasser

Fram till och med 2001 tävlade man i två storleksgrupper: *mini* upp till 40 cm, och *fri mankhöjd* som var öppen för alla, men där i praktiken hundar över 40 cm tävlade. Klasserna var startklass, debutantklass och segrarklass samt en öppenklass som alla fick starta i. Hunden kvalificerade sig till segrarklass genom två vinster i debutant- eller öppenklass. Samtliga klasser innehöll alla hinder, utom startklassen som var en hoppklass. 1996 ändrades namnen till startklass, klass 1, klass 2 och klass 3, där öppenklassen var klass 2. Uppflyttningsreglerna förblev dock desamma en tid till.

Efter regelrevideringen 2002 ändrades storleksindelningen, och de nuvarande grupperna är: *small* – upp till 34,99 cm, *medium* – 35,00-42,99 cm, och *large* – från 43 cm. Klasserna ändrades samtidigt till de nuvarande klass 1, 2 och 3, agilityklass respektive hoppklass, samt agilitylagklass och hopplagklass.

Regler

Agilityn har förstås förändrats en hel del sedan starten, men hindren har sett ungefär likadana ut hela tiden. Endast ett hinder har försvunnit helt: rutan, som var just en ruta på marken med samma bedömningsregler som bordet. Den fanns från början i startklass men togs sedan bort, och ersattes av bordet. En markant skillnad är att balansbommen och gungan har blivit bredare, från början var dessa endast 20 cm breda. I och med den senaste regelrevideringen år 2002 anpassades det svenska regelverket ganska mycket till de internationella FCI-reglerna, även om det fortfarande finns en del skillnader.

SM

Svenska Mästerskapen i Agility har sedan 1993 arrangerats tillsammans med lydnads- och bruks-SM. Från och med 2004 har lydnaden och agilityn ett gemensamt SM-arrangemang, medan bruksgrenarna har ett eget SM.



Agility 2004

Agility är en hundsport på frammarsch, både internationellt och i Sverige. Internationellt märks detta inte minst på agility-VM som varje år samlar allt fler deltagare, nu från över 30 nationer världen över. I Sverige känner i princip alla hundmänniskor till vad agility är för något, och många tusen är aktiva agilityutövare på någon nivå.

Agilityverksamhet bedrivs på flertalet lokala brukshundklubbar och hundungdomsklubbar, samt på många lokala kennelklubbar. Det är svårt att beräkna exakt hur många som faktiskt håller på med agility, men av officiell statistik framgår att antalet tävlingsstarter under år 2003 uppgick till över 40 000 st, och att bara SBKs klubbar höll omkring 600 agilitykurser med sammanlagt nästan 50000 deltagare. Samma år utbildades omkring 150 nya agilityinstruktörer. Det finns ett fyrtiotal auktoriserade agilitydomare och långt över hundra tävlingsledare.

Organisation

Svenska Kennelklubben (SKK) är hundägarnas riksorganisation. SKK ingår, liksom de flesta andra länders kennelklubbar, i den internationella organisationen FCI. SKKs medlemmar fördelade på 25 länsklubbar, 49 specialklubbar och ungdomsförbundet Sveriges Hundungdom.

Svenska Brukshundklubben (SBK) är en av SKKs specialklubbar. Ansvaret för agilityverksamheten är delat mellan SBK och SKK. SKK är agilityns huvudman och ansvarar för regelverket samt internationella frågor. Agilityfrågor handhas inom SKK av Prov- och tävlingskommittén (PTK). SBK och dess Centrala Agilitysektor (C-AS) ansvarar för den nationella verksamheten.

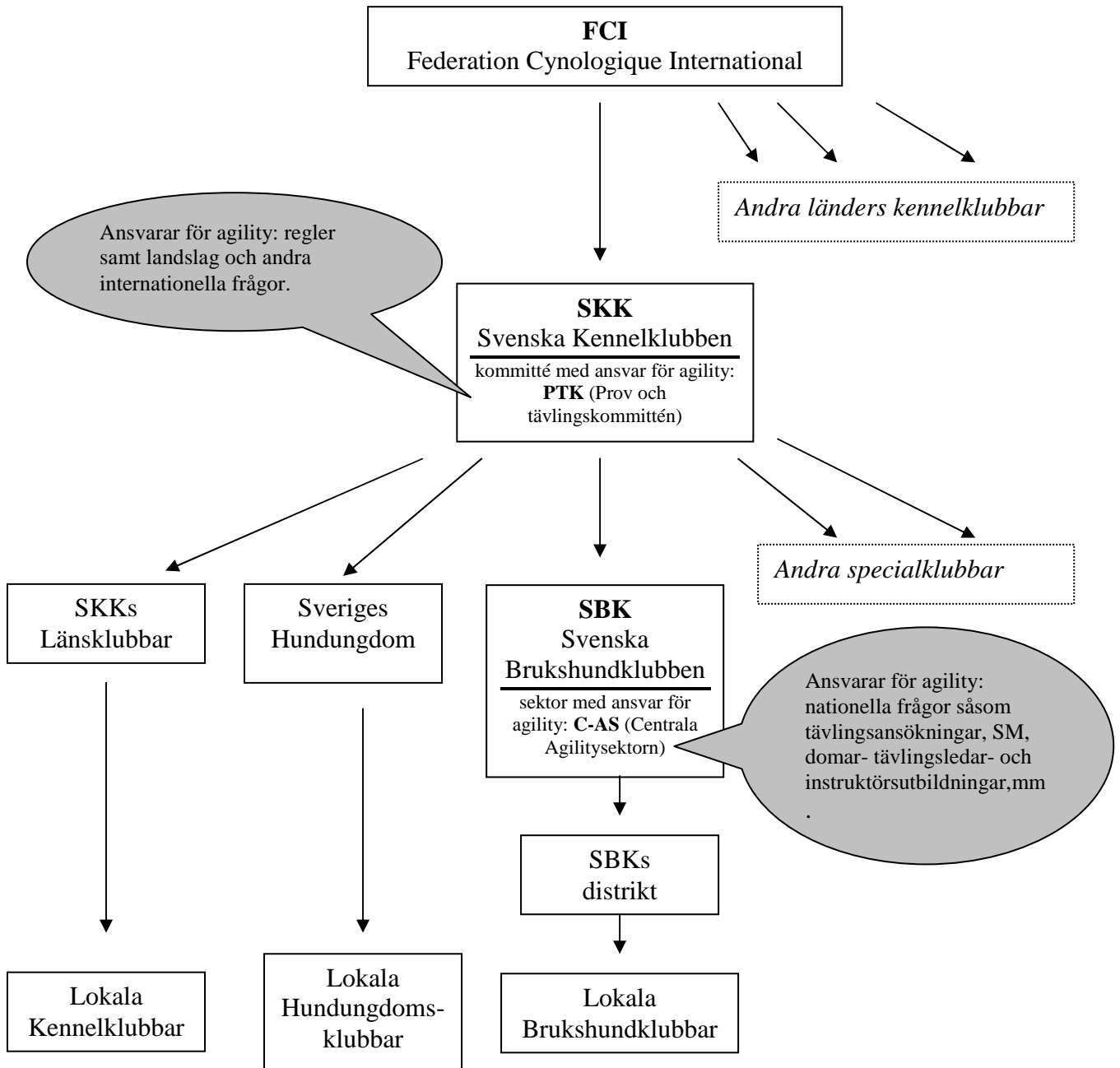
Agilityverksamhet bedrivs främst på SBKs och Sveriges Hundungdoms lokalklubbar samt på vissa lokala kennelklubbar. Alla dessa klubbar tillhör SKK-familjen. På nästa sida finns en översiktsskild som förtydligar förhållandet mellan klubbarna.

Det du som instruktör bör känna till är att:

- SKK är huvudman för agilityn i Sverige, och ansvarar för regler och internationella frågor. Den ansvariga kommittén heter PTK.
- SBK är en av SKKs specialklubbar.
- SBK ansvarar för nationella agilityfrågor. Den ansvariga sektorn heter C-AS.
- Det är SBK som ansvarar för olika utbildningar, t ex instruktörsutbildningar.
- Agilityverksamhet bedrivs på både SBK-klubbar, Hundungdomsklubbar och Lokala Kennelklubbar. Samtliga kan också arrangera utbildningar och utbilda sina medlemmar till t ex agilityinstruktörer, domare, tävlingsledare etc. Det är dock SBK som ansvarar för utbildningsplaner och auktorisationer.



Översiktsbild över organisationen





8. Inlärningsmetoder och hinderinläring

Att känna till olika inlärningsmetoder har du stor nytta av när du tränar din egen hund. Som instruktör är det ett måste ha koll på vilka metoder som ger ett snabbt och bra inlärningsresultat och självklart också motsatsen. Du måste veta vad som hindrar en hund från att lära sig för att kunna hjälpa deltagarna att träna på ett effektivt sätt. Inläringsteori hjälper dig definitivt att undvika en del inlärningsfällor och det underlättar också när det gäller att hitta lösningar på olika träningsproblem.

Följande punkter när det gäller inlärningsmetoder och hinderinläring ingår i A1-utbildningen:

- Olika inlärningsmetoder – Klassisk och operant betingning
- Olika belöningsformer
- Hundens motivation under agilityträning
- Hur olika hindren kan läras in
- Problemlösning kring de olika hindren
- Hur enstaka hinder kan sättas ihop till kombinationer

Olika inlärningsmetoder

Det finns två vetenskapliga skolor när det gäller inläring, klassisk- och operant betingning. Vid all hundträning så är det bra att känna till grunderna hur inläringen går till och fungerar.

Klassisk betingning

Ivan Pavlov, 1849-1936, var fysiker och han forskade kring matsmältningsprocessen och använde hundar i sin forskning. Pavlov ringde i en klocka innan hundarna fick mat och han upptäckte snabbt att hundarna dreglade vid ljudet av klockan. När detta hade upprepats flera gånger förväntade sig hundarna helt enkelt att de skulle få mat när de hörde klockan. Pinglan utlöste alltså beteendet att dregla.

Vi hittar många exempel på klassisk betingning i vardagen. Hundar reagerar med förväntan på dörrklockan, när locket på fodertunnan öppnas, när vi prasslar med en plastpåse i fickan eller när vi skramlar med kopplet. Det här är exempel på saker som hunden förknippar med något positivt. Men det är lika vanligt att hunden förknippar något med sådant som hunden tycker är obehagligt. Till exempel när vi tar fram klotången eller om hunden har blivit skrämmd för något. Om något händer så kan hunden lätt förknippa en neutral plats med något trevligt eller skrämmande. Om hunden ser en ekorre vid ett träd så kommer den att kolla in trädet nästa gång den kommer på samma ställe. Om hunden blir påhoppad av en annan hund på parkeringen på klubben så kanske den inte vill gå ur bilen nästa gång vi kommer dit.

När vi tränar agility skapar hunden en mängd associationer genom klassisk betingning. När hunden ser hindren lär den sig att det brukar ske trevligheter



eller mindre trevliga saker där. Det här gör att hunden efter en tids träning kanske stretar, skäller och vill in på planen, eller söker sig till vissa hinder. Andra hinder däremot kan hunden undvika, kanske därför att hunden där känt sig osäker eller associerat hindret med någon typ av obehag.

Exakt vad hunden förväntar sig i en situation är svårt att förutse, men lite generella riktlinjer finns. Det enklaste är vad hunden gör i förväntan på något allmänt trevligt respektive otrevligt. Hunden rör sig gärna i riktning mot sådant den tycker är trevligt, och ifrån sådant som den tycker är negativt. Den enkla regeln gör till exempel att det är viktigt att hunden associerar agilityplanen och hindren med något trevligt i början. Resultatet blir då att hunden åter vill till agilityplanen och försöka igen, vilket ökar chansen till bra inläring. De först skapade associationerna har dessutom en tendens att sitta i länge, vilket ytterligare ökar anledningen att i början av träningen tänka ”hellre roligt - än perfekt utfört”. Detta är också huvudskälet till varför bestraffning och korrigeringar ska undvikas vid all hundträning.

Operant betingning

John Watson, 1878-1958, var professor i psykologi och han forskade också kring hur djur associerar olika saker. Watson och senare B F Skinner gick längre än Pavlov och de var intresserade av att få djuret delaktigt i processen.

Till skillnad från klassisk betingning så måste hunden när det gäller operant betingning uppmärksamma sitt eget handlande för att träningen ska lyckas: ”jag lade mig ner, och då fick jag beröm” eller ”jag sprang genom tunneln och fick en köttbulle när jag kom ut”. Genom att lägga ihop ett och ett så lär sig hunden genom sina egna handlingar vad som leder fram till beröm och vad som inte gör det. Skillnaden mellan klassisk betingning är alltså att hunden själv kopplar ihop de yttre händelserna och sitt eget handlande med resultatet.

All träning går ut på att hunden ska lära sig att upprepa något. Om vi tränar tunneln så ska hunden lätt kunna göra tunnel flera gånger på rad. Det finns fyra olika alternativ för att öka sannolikheten att ett beteende ska upprepas. Som vi ska se så är det bara positiv förstärkning och utebliven belöning som är användbara när tränar agility.

Positiv förstärkning: Helt enkelt beröm. När hunden gör det vi vill berömmar vi och ger godis eller leker med hunden. Berömmet består av två delar. Vi måste först markera det som hunden gör som är rätt, det sker oftast med hjälp av rösten eller en klicker. Sedan måste vi följa upp med en förstärkning, godis eller leksak. Det är godiset/leksaken som gör att hunden vill göra om samma sak igen. Förare med arbetsmotiverade hundar säger ofta att ”inte behöver den här hunden godis för att jobba!”. Då är det viktigt att komma ihåg att vi inte i första hand belönar *att* hunden arbetar, utan *hur* hunden arbetar.

| |
|---|
| Markera rätt beteende Belöna rätt beteende |
|---|

Utebliven belöning: Om hunden tror att den ska få beröm men inte får det så kommer den, förhoppningsvis, att förstå att det var något som inte blev helt



Arbetsplan, Agilityinstruktörsutbildning, steg 1, A1 2006-04-03
rätt. Ett exempel: Om vi har en hopprika med tre hinder och hunden hoppar de två första men springer bredvid det sista då får hunden ingen belöning. Tanken är att hunden ska förstå att det var något som blev galet och som den måste göra annorlunda nästa gång för att få belöningen.

Här gäller det att vara observant på att övningen är anpassad till det hunden kan så att chansen att lyckas med övningen är större än risken att den misslyckas. För många gånger utan belöning kommer att dra ner hundens motivation och den kommer inte att lära sig det vi vill. Självklart måste alltid rätt beteende belönas och det gäller att se till att hunden verkligen förväntar sig belöningar när vi tränar. Huvudregeln är att hunden ska ha beröm. Om vi måste hålla inne berömmet så måste vi fundera på vad det var som gjorde att hunden inte klarade övningen och sedan ändra på något så att hunden lyckas.

Negativ förstärkning: Hunden slipper något obehagligt när den gör rätt. Inte så användbart alls i hundträningen överhuvudtaget. Några exempel: Hunden "blir av" med förarens dåliga humör när den lägger sig ner. Hunden blir av med ett nyp i örat när den tar ett apportföremål.

Positiv förstärkning, utebliven belöning och negativ förstärkning syftar alla till att hunden ska upprepa ett beteende som vi vill att den ska göra.

Bestraffning: Vid bestraffning så vill vi att hunden ska sluta att göra en sak. Hunden utsätts/får något otrevligt när den gör en viss sak. Till exempel att vi säger Nej! i en skarp ton när hunden är på väg upp på matbordet. Förhoppningsvis lär sig hunden att vi vill ha maten på bordet för oss själva och den slutar att hoppa upp på bordet.

Exemplet med matbordet gäller en handling som vi aldrig vill att hunden ska utföra. Det innebär att vi inte förstör något med en bestraffning. När hunden gör fel i agilityträning innebär det oftast att den i sin okunnighet gör hindret på fel sätt, eller att den gör hindret vid fel tillfälle. En bestraffning då tolkas troligen av hunden som att det är fel att försöka. Resultatet blir en osäker, frågande hund som blir rädd för att ta de initiativ som senare är så viktiga i agility.

Det är bara positiv förstärkning och utebliven belöning som vi har användning av när vi tränar agility. Negativ förstärkning är helt enkelt mycket svår att använda praktiskt i inlärningssammanhang. Bestraffningsträning medför mer nackdelar än fördelar.

- Hundar lär sig bättre och snabbare med bra belöningar än med obehag
- Obehag kan skapa passivitet, frustration eller negativ stress hos hunden
- Obehag kan leda till att hunden vill undvika agilitybanan, vissa hinder eller föraren
- Obehag skapar konflikt med föraren
- Obehag ger ofta en långsam hund
- Obehag försämrar lätt relationen mellan hund och förare



- Obehag kan leda till att hunden kommer att rikta sin koncentration mot andra saker än hindren och föraren, så kallade överslagshandlingar: till exempel andra hundar, lukta på marken eller kissa på hindren
- Hundar har lättare att lära sig vad de ska göra jämfört med vad de inte ska göra

Självklart kan vi inte tillåta att hunden kissar på hindren, rymmer eller bråkar med andra hundar. Det bästa är förstås om föraren har sådan vardagslydnad och en så bra relation med hunden att beteenden som de här redan är avklarade. Men om det händer så måste vi naturligtvis snabbt gå in och korrigera hunden. Om vi måste korrigera oftare än vad vi kan belöna hunden för hindren så kommer hinderinläringen att ta lång tid och hunden kommer att lära sig andra saker än agility.

Rådet är att anpassa övningarna till hundens nivå och att använda så bra belöningar så att hunden verkligen är motiverad för att jobba tillsammans med föraren. Om hunden har svårt för att klara en övning kan det vara nödvändigt att förenkla den så mycket så att hunden kan göra rätt och därmed bli belönad.

För att lyckas i träningen

Det finns en hel del saker som vi kan göra för att göra det lättare för hunden att göra rätt och lära sig.

Rätt övning

Det kanske viktigaste för att hunden ska lyckas är att vi bygger en övning som är rätt anpassad till hunden. Det ska vara en övning som är anpassad till det som hunden kan, till den nivå som den är på. En bra övning ska göra det rätt för hunden att lyckas och svårt att misslyckas.

Timing

Om hunden ska ha en chans att associera ett speciellt beteende med en belöning måste belöningen komma exakt då hunden gör rätt. Det gäller att titta på hunden och att vara koncentrerad på vad den gör. När vi tränar däckets så ska vårt bra komma när hunden sticker in nosen i hålet på däckets. Det vanligaste är att använda rösten för att tala om - markera - för hunden att den gör rätt. När hunden har landat belönar vi hunden – ger den godis – för att den gjorde rätt. Att använda en klicker och klicka istället för att använda rösten går också bra. Fördelen med att använda klickern är att det blir lättare för hunden att uppfatta vad det är som vi tycker är bra. Nackdelen med klickern är att den är väldigt precis. Om hunden vrider på huvudet och tittar på dig och oss när vi klickar och detta händer några gånger så lär vi hunden att titta på oss.

Bra belöningar

Är en självklarhet. Vill inte hunden ha belöningen så varför ska den då anstränga sig? Här gäller det att anpassa belöningen till hunden. Leta reda på det godis som hunden gillar mest och den typ av leksaker som den uppskattar mest. Lär också hunden att gilla att leka med dig. Hunden ska välja att springa till dig istället för andra hundar när en övning är slut.



Ta också reda på om hunden är het eller lugn. På en het hund brukar godis fungera bra eftersom det är lugnande. Men även en het hund kan fungera bra med hetare belöningar som bollar om den lär sig vilka villkor som gäller för att få leka. En lugnare hund kan få upp ångan mera om den får kampa, leka med bollen eller få favoritgodiset.

Belönings riktning

Belöna i den riktning som hunden ska fortsätta i. Om vi alltid ger hunden en godbit hos oss så kommer hunden att efter hindren söka sig till oss för att få sin belöning. Att ställa en godisskål på marken och på det sättet belöna hunden för att den springer ifrån föraren blir en naturligare avslutning än att springa till föraren och få en godbit. Om hunden är väldigt yvig kan däremot en belöning hos föraren få hunden att hålla sig närmare.

Hunden är aktiv

Det här är en direkt koppling till operant betingning. Vi vill att hunden själv ska vara delaktig i inläringen. Hunden ska själv komma på vilken handling som leder till belöning och därmed lärs in. Ett exempel: Det är stor skillnad på om hunden lär sig en hoppraka genom att lära sig att ta ett hinder i taget än om vi har hunden kopplad och springer med den och själva hoppar fem hinder på rad. En hund som själv lär sig gå över balansen lär sig bättre än om en person drar den i kopplet och någon annan puttar den i rumpan.

En belöning som ges till en hund som själv aktivt arbetar är effektivare än en belöning som ges till en hund som blir styrd.

Repetitioner

Räkna inte med att hunden lär sig allt efter första gången. Eftersom hunden själv ska vara delaktig i inläringen och förstå vad det är den gör som leder till belöning så krävs det flera repetitioner för att hunden verkligen ska lära sig. Det gäller att repetera och bygga vidare på övningarna för att hunden ska komma ihåg det den har lärt sig.

Hinderinläring

På en grundkurs är det främsta målet att hunden ska lära sig alla hinder på ett bra sätt vilket betyder två saker:

- Hunden lära sig att tycka om agilityhindren och agilityträningen
- Hunden ska lära sig beteenden som det går att bygga vidare på i kombinations- och banträning.

Tunnlar och hopp hinder är de enklaste hindren att börja med. I början är det ofta bra om förarna jobbar två och två så att de kan hjälpa varandra att hålla hunden eller att ställa ut eller plocka upp godisskålar.

Förslagsvis kan du sedan fortsätta med däck och långhopp. Slalom är det hinder som oftast tar längst tid att lära hunden. Det är därför bra om du kan gå igenom den träningen i början av kursen. Då ger du deltagaren tid att träna på slalom under hela kursen. Om A-hindret går att sänka så börja med det av balanshindren. När hunden behärskar den runda tunneln så är det dags att lägga in den platta tunneln i övningarna. Balansbommen kommer när hunden klarar



det låga A-hindret på ett bra sätt. Gungan tas sist och inte förrän hunden är säker på balansen. Innan träningen på gungan har startat så se till att hunden inte kan göra hindret av misstag. Ta bort det från planen eller lägg det ner.

Arbeta vidare - kombinationsträning

Allt eftersom hundarna börjar bli duktiga på enskilda hinder så är det dags att sätta ihop dem till olika kombinationer. Ett bra riktmärke är att kombinationernas svårighetsgrad är den samma som i klass I.

Under kurstillfällena är en av dina uppgifter att alla förare och hundar får möjlighet att träna de övningar som du har gjort. Dela gärna ut tips på övningar som deltagaren kan öva på själv mellan de olika kurstillfällena. Hunden kommer att lära sig snabbare om den ges möjlighet att träna under lite lugnare former och kanske repetera det som ni gjorde på kursen. Låt deltagarna gå övningen och träna på hur de ska göra innan de hämtar hundarna. Det hjälper också dig att se att deltagarna har förstått hur du har tänkt dig att övningen ska göras. När hunden ska göra övningen så ska alla veta hur de ska göra.

Hindren ser för det mesta lite olika ut mellan olika klubbar. Ett trevligt inslag i kursen är att en av gångerna träna på någon grannklubb. Det är bra för hunden om den redan från början får möjlighet att se andra hinder och träna i en annan miljö. Vikänslan i gruppen brukar bli starkare om man gör en sådan här grej tillsammans. Variera också hindrens placering på hemmabanen. Det finns exempel på hundar som bara tränat a-hindret på en och samma plats och när det har flyttats så har hunden uppfattat det som ett helt nytt hinder och som den aldrig tidigare har sett.

En av de roligaste och viktigaste sakerna när du planerar din kurs är att rita övningarna och bestämma när vilka hinder ska göras och varför du vill att deltagaren ska göra dem i just den ordningen. Ditt mål med en övning ska vara att hunden ska lyckas första gången eller så snabbt som möjligt. Ställ den här frågan till dig själv när du har ritat en övning "Kommer hund och förare att fixa den här övningen på en eller två försök?".

Du underlättar för deltagaren och hunden om du lägger upp träningen på det här sättet. Rita dina övningar så att de är lätta att lyckas med. När hunden, och deltagaren med för den delen, får en positiv start så kommer den längre fram att ha lättare att klara av att det strular lite eftersom hundens inställning är att det är lätt och kul.

Att bygga upp träningen i små steg och träna en sak i taget gör att inläringen går fortare och att resultatet blir bättre i längden. Hunden slipper bli frustrerad över att den inte förstår och inte klarar en för svår övning. En övning som har rätt svårighetsgrad och som är anpassad till deltagarens nivå kommer att göra att deltagaren slipper att känna sig dum eller bli besviken på att hunden misslyckas.

Så kan du hjälpa hunden att lyckas

- Låga hopphinder
- Stort löstagbart däck



- A-hinder som kan sänkas
- Kort vid tunnel
- Låg och bred balansbom
- Vara två personer så att den ena kan locka på hunden medan den andra vänligt hindrar hunden från att gå bredvid hindret
- Låt förare och hjälpförare testa övningen innan de hämtar hunden.

Arbeta parvis

Att vara två personer fungerar bra på flera hinder till exempel tunnlar, hopphinder och däck. Då kan paret jobba efter de här stegen.

1. Hjälpföraren håller hunden framför hindret och föraren är på den andra sidan hindret. Föraren lockar hunden genom/över hindret.
2. Förare och hjälpförare byter plats. Föraren ”sänder” hunden till den lockande hjälparen. Föraren kan möta upp hos hjälparen då hunden kommit dit. Vänta med att lägga in hindernamnet tills hunden kan göra hindret utan att någon lockar på den.
3. Byt ut hjälpföraren mot godis - antingen från föraren som sluter upp efter att hunden gjort hindret, eller i en matskål på marken - eller föremål - kastat eller utlagt. När hunden förstår sändandet kan föraren springa med bakom hunden, ibland på höger sida, ibland på hundens vänstra sida. Successivt längre sträckor fram till hindret. När hunden kommit till det här steget så är det dags att lägga in hinderordet.
4. Ta bort den synliga dragning, det vill säga matskål eller boll. Har deltagaren övat de tidigare stegen på ett bra sätt så kommer hunden nu att bjuda framåt på hindren.

| |
|---|
| I början är det viktigaste att hunden får en positiv upplevelse, inte att den lyckas göra hindret 100% perfekt. |
|---|

Inläring av hinderorden

I början av grundträningen är det viktigaste att koncentrera sig på att få hunden att uppskatta hindren och lära sig hur de ska utföras. Men efter hand som hunden lär sig detta så kan det vara bra att lära in ett hinderord som hunden kopplar ihop med hindret. Vilket ord deltagaren väljer att använda är inte så viktigt, men det är bra om det är lätt att komma ihåg. Vänta med att lägga in hinderordet tills hunden gör hindret så bra som du och deltagaren vill att hunden ska göra det. När kommandot läggs på ska beteendet vara så bra och ”klart” som möjligt. Inläringen av hinderordet går till så här:

Hunden gör hindret ➤ Deltagaren säger hinderordet ➤ Hunden får sin belöning

Hinderordet sägs alltså bara när hunden gör hindret på det sättet som det ska göras. Om hunden misslyckas eller gör något som inte hör till hindertagandet så säger deltagaren inte hinderordet. Repetera det här under några träningstillfällen och hunden kommer att lära sig att koppla ihop rätt beteende



Arbetsplan, Agilityinstruktörsutbildning, steg 1, A1 2006-04-03
med hinderordet. När hunden har kopplat ihop hinderordet med att göra hindret så är det dags att använda hinderordet som signal för hunden att göra hindret.

Hinderord ➤ Hunden gör hindret ➤ Hunden får belöning

När träningen har gjorts på rätt sätt så vet hunden vad föraren kallar hindret. När deltagaren har kommit så här långt i träningen så kommer hunden bara att få sin belöning när den tar hindret när föraren har sagt hinderordet. Om hunden tar ett hinder utan att föraren har sagt något, strunta bara i hunden. Gräla inte på den då det lätt kan leda till hundens motivation dämpas. Försök istället att planera nästa försök bättre så att hunden inte sticker iväg förrän föraren skickar hunden. Att hunden kan hindernamn och längre fram dirigeringskommandon är något som vi har stor hjälp av när vi tränar större kombinationer och hela banor och inte minst när vi tävlar med hunden.

Att underhålla det som hunden har lärt sig

Det är en sak att lära hunden hindren men sedan ska den ju komma ihåg vad den har lärt sig också. Hunden behöver repetera det den har lärt sig för att det ska sitta bra. Om föraren vet att den kommer att vilja tävla med hunden så måste hunden lära sig att jobba utan att se eller veta om att det finns en belöning någonstans. Den måste bli belöningsoberoende. Men det finns en väldigt stor fördel med agility som inte är lika påtaglig i en del andra grenar och det är att hindren i sig fungerar som belöning i agility när hunden har lärt sig att uppskatta dem.

När kombinationerna byggs ut med fler hinder så kommer hunden automatiskt att lära sig att jobba längre och längre utan att få en belöning. Hopp hinder är de hinder som vi snabbast slutar att belöna efter varje gång hunden har hoppat. Belöningen vid kontaktfälten är nog den sista belöning som vi tar bort på träning. Många förare väljer att alltid belöna ofta på kontaktfälten vid träning. Det är idé redan från början att variera belöningarna och hur vi belönar allt för att vi inte ska vara så förutsägbara för hunden.

Variera när hunden får sin belöning. Hunden behöver inte alltid belönas varje gång den kommer ut ur den platta tunneln. Ibland kan de få när den kommer ut och ibland kan det få efter nästa hinder eller inte alls. Variera också typen av belöning. Belöna ibland med godis, ibland med en leksak, ibland med att leka kampek och ibland bara med rösten. Träna ibland tävlingslikt, speciellt viktigt om deltagaren vet att den ska tävla. På fortsättningskursen kan ni ordna en träningstävling som innehåller alla delar som en riktig tävling, domare på planen, visselpipa, hindervakter och så vidare.

Sätt upp mål med träningen

När ni har tränat några gånger är det dags att deltagarna själva börjar fundera på vilka mål de har med sin träning. Oavsett om nybörjarkursens deltagare är tävlingsintresserade eller inte så finns det en poäng med att träna för ett korrekt tävlingsutförande. Om agilityn bara är för aktivering så blir aktiveringsvärdet ändå större om man fortsätter att slipa på utförandet.



Diskutera i gruppen hur deltagarna vill att hunden ska göra hindren när det är "färdigtränat", hur lång tid det ska ta och vilka stegen är på vägen för att nå dit. Fundera också tillsammans på vilka beteenden som gruppen inte vill att hunden ska göra. Allt hunden gör under agilityträningen kommer den att på ett eller annat sätt att förknippa med agilityhindren och situationen. Ett enkelt schema kan i början vara en bra hjälp för minnet om hur långt hunden har kommit i träningen. Detta är ett exempel på schema där deltagaren undan för undan kan kryssa i vad hunden lärt sig under kursens gång.

| | Framåt | Höger sida | Vänster sida | Kalla in |
|----------------------|---------------|-------------------|---------------------|-----------------|
| Hopp | | | | |
| Långhopp | | | | |
| Tunnel, öppen | | | | |
| Tunnel, platt | | | | |
| Däck | | | | |
| Slalom | | | | |
| A-hinder | | | | |
| Balans | | | | |
| Gunga | | | | |
| Bord | | | | |

Summering av grundinläringen

1. Skapa en situation som hjälper hunden att göra rätt och där den knappast kan göra fel.
2. Låt deltagaren testa övningen utan hund. När hunden är hämtad ska alla veta vad de ska göra.
3. Belöna effektivt: vid rätt tidpunkt och med en belöning som passar hund och situation
4. När hunden gör hindret lätt och som vi vill.
5. Lägg in hinderkommandot.
6. Repetera och sätt upp mål med träningen.
7. Variera belöningarna.
8. Bygg upp övningarna stegvis och öka kraven successiv.



9. Variera plats, hinder, situation, tidpunkt, väder...

Mot tävling!

Allteftersom hunden lär sig de enskilda hindren kan vi börja sätta ihop den i mindre och större kombinationer och starta tävlingsträningen. Hunden ska kunna göra hindren så självständigt som möjligt och nyckelorden är hundens vilja och kunskap. Är inte hunden grundtränad på hindren innan vi börjar träna banor och därmed öka både tempot och kraven så kommer det med största sannolikhet att bli problem. En länk är som bekant inte starkare än den svagaste länken, de hinder som hunden inte är säkert på kommer att orsaka strul och stopp.

| |
|---|
| Vilja - att tycka om hindren Kunskap - att göra hindret på rätt sätt |
|---|

Att släppa eller dra på hinder

Det viktigaste för en agilityhund är att ha ett bra släpp. Med det menar vi att hunden ska dra på hinder och självständigt leta efter ett hinder att ta. Det är den viktigaste grundkunskapen som en agilityhund ska ha och det är en förutsättning för att hunden ska bli bra på agility. Målet är att hunden ska kunna ta flera hinder i rad som kommer efter varandra och att hunden ska behålla linjen och springa den rakaste vägen från det ena hindret till det andra.

Släpp kan och bör tränas på både raka och svängda banor. Släpp betyder att hunden letar upp och tar hinder utan att behöva titta på föraren. Det är hundens eget sug på hindren som vi söker. När en hund tänder på hindren och verkligen släpper kan den upplevas som lite olydig. Då är det dags att återinföra hinderord och kommandon – men snällt! Kom ihåg att när din hund diskar sig genom att ta fel hinder, då har du uppnått det viktigaste målet med grundträningen: Att hunden ska älska att ta hinder!

Parallellt med släppträningen kan du träna framåtsändande. Det innebär att hunden kan lyssna på kommando framåt och ta hinder med föraren bakom sig. I båda fallen är den bästa belöningen en godisskål i slutet eller en leksak kastad över hundens huvud som ökar hundens vilja att springa fort.

Svängar

Hindren står sällan på en rak linje utan banan svänger alltid i mer eller mindre skarpa svängar. Det finns två grundsvängar och den ena är att svänga mot föraren och den andra är att svänga bort från föraren. Ofta är det lättast att börja med att svänga mot föraren. Ställ hindren i en mjuk böj och säg hundens namn när den ska svänga in mot föraren.

Att svänga bort från föraren är en färdighet som en agilityhund har mycket nytta av att kunna. Här går det också bra att ställa hindren i en mjuk böj som nu ställs så att den svänger bort från föraren istället. Visa tydligt med hand och kropp att hunden ska svänga bort och använd till exempel ”ut” som dirigeringskommando. Variera mellan mjuka svängarna och framåt.



Byten

Att kunna byta från att ha hunden på den ena sidan om sig till att ha den på den andra är en kunskap som är mycket bra att ha när vi ska ge oss ut på tävlingsbanan. Bytet ska ske utan att hunden tappar fart, blir störd, osäker eller tittar på föraren. Det finns två modeller, bakombyten och framförbyten och så lite varianter på dessa. Vänta med att träna byten tills hunden släpper och drar ordentligt på hindren. Lär hunden bakombyten innan du börjar med framförbyten. Många hundar blir förvirrade när föraren ändrar position och då gäller det att dragningen mot hindret finns som motkraft. Börja med bakombyten innan du börjar med framförbyten allt för att bibehålla och utveckla hundens släpp. För att en hund ska klara framförbyten på ett bra sätt så måste den kunna hitta linjen i banan och själv dra på hinder.

Börja gärna med en hoppraka, börja på den ena sidan, byt sida när hunden springer och möt upp på den andra sidan. Använd ditt framåt för att påminna hunden att den ska fortsätta rakt fram. Träna vidare med mjukt formade S-formade kombinationer där bytena blir naturliga: Hunden skickas framåt till hindret innan svängen, föraren byter sida bakom hunden och ropar på den. För att hunden ska förstå att den ska fortsätta att springa rakt fram använd visa med den arm som är närmast hunden. Strax före bytet byter föraren arm för att signalera att ett byte är på gång. Använd hinder som hunden kan, ofta fungerar tunnlar och hopp hinder bra.

Vid byten framför hunden så skär föraren hundens linje före hunden och gör en snurr för att sedan skicka hunden mot hindren. Vänd alltid mot hunden och titta alltid på hunden. Om vi vänder från hunden eller släpper den med blicken kan vi inte ge den stöd om den behöver det och det är lätt hänt att hunden piper iväg åt något håll som vi inte har räknat med. Tänk på att hindren står still men hunden rör hela tiden på sig.

Stanna kvar – Inkallning

Stanna kvar är något som vi främst har nytta av i starten. Att kunna lämna hunden och gå iväg för att sedan kalla in den över de första hindren gör att vi kan välja vilken position vi vill ha när hunden startar. Stanna kvar och att komma när vi ropar är något som hunden ska kunna när vi börjar träna agility. Börja träningen med korta avstånd och gå alltid tillbaka och belöna hunden. När hunden är duktig på att stanna då kan du börja kalla in och sedan variera mellan att kalla in och att gå tillbaka till hunden.

När vi börjar träningen med agilityhinder så gör på samma sätt som utan hindren. Det går att öka hundens motivation för att stanna kvar genom att ställa en godisskål bakom hunden som vi skickar den till när vi står framför hindret, eller vi kan kasta en boll över hundens huvud som den får ta. Gör det så tydligt som möjligt för hunden använd rösten och gärna en höjd stanna kvar hand.

Att inte ta hinder

Hunden ska alltid reagera när den hör sitt namn. Öva därför också på att styra ut hunden från hindren genom att ropa den och sedan belöna för att den kommer. Här gäller det att variera träningen så att det blir en bra balans. Om



Arbetsplan, Agilityinstruktörsutbildning, steg 1, A1 2006-04-03
hunden börjar dra ner tempot och tveka och vänta på att föraren ska ropa då är det bra att bara träna på släppa övningar ett tag.

Konstruera bra kombinationer att träna på!

När vi har bestämt oss för vad vi ska lära hunden så måste vi rita en kombination där hunden får öva på just det vi har tänkt oss. Det här är det bra att göra innan vi åker till klubben. Det är väldigt sällan som vi har sådan tur att banan redan är byggd så att den passar exakt för vår kurs och det som den kan. Det är bra om du under kursens gång låter deltagarna, enskilt eller i grupp, fundera över och rita en kombination till nästa gång. Att kunna göra träningskombinationer är något som är nödvändigt om deltagarna efter kursen ska kunna träna på egen hand.

- Tänk först på vad du vill att deltagarna ska träna på, rita och bygg därefter upp kombinationen eller banan.
- Svårighetsgrad på kombinationen efter hundens och deltagarens kunskapsnivå.
- Träna bra på korta kombinationer, 3-6 hinder. Hela banor blir inte bra träning för nybörjarekipage, de har varken kunskap eller den koncentration som krävs för ett helt lopp.
- Vid kombinationer - använd de hinder som hunden kan.
- Hopp hinder och tunnlar är utmärkta hinder att träna handling på.
- Dela gärna upp en kombination i flera sektioner och träna dem var för sig. Bra tips är att träna baklänges: Första passet ägnas åt hinder 4-6, nästa pass åt de första 1-3. Slutligen kan hela den lilla banan tas i sin helhet.
- Låt gärna de hinder som tar längst tid att lära hunden avsluta en kombination. Om gungan, balansbommen eller slalomen placeras sist kombinationen så får hundens sin belöning när den precis har gjort det svåra hindret. På det sättet kommer belöningen på ett strategiskt ställe.
- Variera belöningen, så att hunden inte vet var i kombinationen det blir en godbit eller kastad boll.

Träna lätt!

Ta hellre en svårighet i taget än att stoppa in dem i samma kombination.

9. Metodik för agilitykurser

Att ha kurs är som att lägga pussel

Att ha en agilitykurs är som att lägga ett stort pussel och försöka få alla bitar att stämma. Eftersom alla deltagare och alla hundar är olika och kan olika saker så



blir pusslet ofta rätt så brokigt. Men det är en härlig känsla i slutet av kursen när du som instruktör märker att gruppen har gått framåt och lärt sig nya saker under träningen. Om du tycker att det är spännande och utvecklande att arbeta människor så kommer du att trivas i rollen som instruktör. För att ha en hundkurs handlar om att jobba med människor och bara delvis om hundträning.

Ibland spelar det ingen roll hur bra du är som instruktör och du kan ha otur med deltagare som inte gillar varandra eller att kemin mellan dig och någon deltagare inte stämmer. Det är då det gäller att vara professionell. Det betyder bland annat att du som instruktör måste behålla ditt lugn och stå över småirritationer och se till att inte dras med av dem. Ett mål som vi bör ha när vi har kurs är att alla ska trivas och ha kul. Det gäller även dig som instruktör. Kom ihåg att det är väldigt olika vad olika kursdeltagare tar till sig. Du ger alla deltagarna allt du kan, de tar till sig allt de kan. Om någon av dina elever vinner SM, sträck på dig och njut över att du har varit med på ett hörn. Om någon deltagare aldrig får någon pinne, ja, då har du varit med på det hörnet också.

Gör alltid så gott du kan – mer kan ingen begära!

Vem kommer på en nybörjarkurs i agility?

Instruktörens svar är enkelt: "En kurs där deltagaren har anmält sig för att hunden ska lära sig agilityhindren och handling". Eller något i den stilen... Verkligheten är allt som oftast en annan. En samling personer och hundar med olika bakgrund och ambition ska lära sig mer om något som det finns mycket blandade idéer om. Deltagare som tillfrågagas första gången om varför de hamnade på agilitykursen kan ha mycket varierande svar:

- Har sett agility på TV
- Grannen sa att jag borde gå kurs
- Agility verkar så roligt
- Hunden tycker lydnad är tråkigt
- Kul att träffa folk
- Lydnad verkar så svårt men agility verkar lätt!
- Vill aktivera hunden med något

Variationen är hisnande. Tack och lov är det trots allt så att allihop förväntar sig någon form av agilityaktivitet – ge dem det! På nybörjarkursen är det instruktörens jobb att ha ett syfte. På fortsättningskurser vet deltagarna vad agility är och mer om vad de vill. De har ofta ett mål med att gå kurs och deras förväntningar styr innehåller mera än vid en nybörjarkurs.

Information – vad deltagarna hör...

När du ska göra dig förstådd gäller det att använda förklaringar och argument som alla kan ta till sig. Det är till exempel meningslöst att motivera noggrann kontaktfältsträning med att "annars får du fem fel". Eftersom minst hälften av kursarna ännu aldrig tänk tanken att tävla behöver de ju inte bry sig... Men vi vet av erfarenhet att många som börjar med agility vill tävla en dag och att hunden ska vara en familjemedlem i många år framöver. Därför är det bra att redan från början förklara varför det är bra att lära hunden korrekta kontaktfält



Arbetsplan, Agilityinstruktörsutbildning, steg 1, A1 2006-04-03
redan från början. Tala om att höga avhopp sliter på hundens framparti har hittills aldrig besvarats med ”jag har ändå tänkt avliva hunden om ett par år”. Det vill säga, alla vill väl att hunden ska hålla länge. På det här sättet får deltagaren en större förståelse varför det är viktigt att träna på ett visst sätt och att det är en god idé att lyssna till dina råd.

Det gäller framför allt att komma ihåg att kursarna inte ännu vet vart de är på väg. Börja alla förklaringar från noll, kanske har du tillgång till en hund som kan lite mer som kan visa. Tänk på att det finns kursare som direkt sågar en instruktör om dennes hund inte är perfekt, det kan vara tryggare att låta någon utomstående visa. Då slipper du slänga in en peppad hund i bilen också. Å andra sidan kan det vara en fördel att inte visa med någon hund. Du tvingas då tänka igenom vad du vill med övningen och förklara den på ett sånt sätt att deltagarna förstår. Det gör att du lätt upptäcker var svårigheterna finns och när du måste vara extra tydlig när du förklarar.

Aktivitet

Försök att komma igång med praktiska övningar så fort som möjligt. Begränsa förhandspratet till de instruktioner deltagarna verkligen behöver till just den övning som ska genomföras.

Som instruktör är det lätt att bli pratig. Vi kan så mycket, vi vill så väl – Vi vill verkligen förklara allt! Tyvärr går mycket av den visdomen till spillo helt enkelt för att kursarna inte har tillräcklig kunskap och erfarenhet för att ta in all information. Vi orkar koncentrera oss och lyssna i max 20 minuter till något som är nytt för oss.

Medan du står och berättar alla stegen i framgångsrik kontaktfältsträning står deltagaren och förundrar sig över hur lille Fido ska kunna klättra över det höga taket! Låt informationen komma successivt och bli mer avancerad efter hand. Vi lyssnar ändå oftast inte på råd förrän vi själva behöver dem.

Det finns flera anledningar till att praktisk träning ofta fungerar bättre än teori:

1. Vi lär och förstår bättre det vi själva gör /har egen erfarenhet av.
2. Eftersom kursarnas tidigare erfarenhet varierar kan vi aldrig vara säkra på att alla verkligen förstår vad vi säger (om vi någonsin kan vara det?)
3. Hundträning är ju i första hand ett praktiskt hantverk, kort sagt: de flesta kursare blir nöjda om träningen går bra – även om de inte alltid förstår vad som händer!

Vill du sedan ge mer – ta teoripasset sist. Då kan du prata om vad ni gjort idag och varför det fungerade eller inte. Då får deltagarna möjlighet att ställa frågor och kan relatera till det du säger och det som ni har gjort.

Framgång

Nu har vi kommit till det allra viktigaste:

Eleven ska lyckas!

Eller åtminstone känna sig lyckad.



På agilitykurs går känslans av att lyckas oftast via hunden. Din uppgift som instruktör är att hjälpa deltagarna genom att ge dem övningar som deras hundar klarar av. Även instruktörens kompetens mäts ofta genom den egna hundens framgång eller motgång. Om hunden är ”duktig” går resten av sig självt! Det gäller att kursen igenom presentera övningar som deltagarna kan klara, samtidigt som det bjuder en liten utmaning så att kunskapen ökar. Kursdeltagare som känner sig lyckade blir också trevliga och generösa mot varandra – det ger bra stämning i kursen.

Du är klubbens ambassadör

När vi har nybörjarkursen är detta en viktig aspekt. Vi vill inte bara genomföra en hejdundrande utbildning, vi är också ett viktigt led i klubbens medlemsrekrytering. Dessutom vill vi ju ha en aktiv agilityverksamhet på klubben. Det kräver att deltagarna trivs och vill komma tillbaka. En god klubbverksamhet fordrar ju både kvalitet och bredd. Och den dag en tävling ska genomföras är det sällan klubbens tävlingsstjärnor som står i köket. Vissa klubbar är verkligen duktiga på att få alla att känna sig lika viktiga – om än på olika sätt!

Nyckeln till att behålla kursarna och få dem att trivas är att de känner att det går bra för dem! Det gäller att få alla att se att de är duktiga på sin nivå och inte jämföra sig med varandra. Tänk på att det inte finns två ekipage med samma förutsättningar. När deltagarna lärt känna varandra och klubben blir det trivseln som avgör om de stannar. Hur långt de faktiskt kommer tävlingsmässigt avgörs av hundens kapacitet i kombination med förarens handlag och ambition.

Poängen med ovan sagda är att i klubben måste det vara lika accepterat att ”bara” köra agility som aktivering – alla är inte tävlingsmänniskor!

Kom ihåg att instruktören också är en viktig förebild. Ett slitet men ack så sant uttryck lyder ”Barn gör inte som du säger, utan som du gör”, sant även för vuxna deltagare. Det gäller inte bara under kursen när ni tränar deltagarnas hundar. Du kommer även att vara iakttagen när du tränar din egen hund. Det gäller att leva som du lär. Inte bara i hundträningen förmedlar du en attityd. Det gäller även hur du och dina instruktörskollegor och övriga klubbkamrater behandlar varandra. Ett mardrömsscenario är när instruktörerna talar illa om varandra!

Lev som du lär!

Du är klubbens ambassadör och en förebild för andra.

Attityden till kursdeltagarna

Redan när vi bestämmer oss för att bli instruktör har vi ofta någon slags föreställning av vad en kursdeltagare är eller **elevsyn** som det kallas inom pedagogiken. Vårt eget agerande är starkt knutet till vår elevsyn, det vill säga de deltagare, elever, vi förväntar oss att möta. Trots att den bilden är ofta vag



Arbetsplan, Agilityinstruktörsutbildning, steg 1, A1 2006-04-03
och undermedveten, kommer vår elevsyn ändå att styra vårt sätt att planera och genomföra kursen. Två huvuddrag av elevsyn kan urskiljas:

Tomma tunnor...

Deltagarna ses som ”tomma tunnor”, det vill säga utan kunskap. Läraren är en dusch som under kursens gång ska fylla på så mycket som möjligt i varje ”tunna”. Läraren har och tar ett stort ansvar för allt som sker på kursen och lotsar deltagarna i varje steg. Vissa ”tunnor” är stora och höga – kunskapen trillar i lätt och stannar kvar. Andra är smala och svåra att pricka, en del kanske till och med läcker!

Fördelen med denna grundsyn är att instruktören verkligen är noga med att förklara och instruera, deltagarna blir omhändertagna och trygga. Nackdelen är att kursen tenderar att kretsa kring instruktören, det är ju bara denne som har kunskapen. Som instruktör får du svårt att hinna med alla, dessutom blir det mycket väntetid för eleverna.

Alla kan – men olika saker

Istället kan deltagarna ses som kompletterande ”kunskapsbanker”. Visserligen kan de kanske mindre om det kursen handlar om, men de känner sin hund och kan en del annat sedan tidigare. Deltagarna kan vara med och lösa problem och ha idéer om träningen.

Fördelen med denna grundsyn är att man lättar på trycket på instruktören och lägger över ansvar på deltagarna. Du släpper fram flera idéer och fungerar mer som handledare. Nackdelen är att instruktionerna kan bli alltför vaga och vissa elever kan ta väldigt mycket utrymme utan att ha tillräckliga kunskaper.

Utnyttja fördelarna

Ofta är det bästa att blanda dessa två synsätt. Särskilt det första kurstillfället måste du utgå från att eleverna inte har några förkunskaper. Ger tydliga instruktioner om hur övningarna ska genomföras. Därefter lägger du redan nu över lite ansvar på deltagarna som får arbeta parvis. På så vis får de vara med och dela ansvaret för träning och resultat, inte bara för den egna hunden utan även andras. Med detta upplägg blir kursdeltagarna en resurs, deltagarna hjälper varandra och instruktören kan koncentrera sig på de knepiga situationerna. Efterhand får deltagarna ta ett större ansvar för övningarna, rita kombinationer och så vidare. Målet är ju också att de själva ska kunna fortsätta jobba på egen hand när kursen är slut.

Du har samma mål med deltagarna som deltagarna ska med sina hundar. Alla individer ska vara delaktiga i inläringen. En hund som är med och tänker själv lär sig snabbare och bättre. Det fungerar på samma sätt med människor. Alla individer lär sig bättre om de får en sak förklarad i taget och möjlighet att träna på den innan vi går vidare och lägger till något nytt.

Olika typer av deltagare

Bortsett från att kursen består av många förväntningar och farhågor så är ju också alla människor olika som individer. Kurssituationen påverkar också olika människor på olika sätt.



Du kommer att träffa deltagare som bara vill ha kvitto på att de redan kan allt, deltagare som snarare ser sig som hjälpinstruktörer än deltagare, några kommer dit för att lära sig, andra vill mest lära känna nya människor. Många tycker att allt alltid är bra, andra brinner av förbättringslusta – och ibland tror de sig redan sitta inne med svaren.

I relationen till deltagarna gäller det att vara öppen och vänlig. En instruktör måste älska att säga samma sak många gånger. Vänta dig inte att alla kommer ihåg vad du sagt. Handen på hjärtat – kommer du ihåg allt som sagts till dig? Även om du har instruerat hela gruppen kan du räkna med att få säga samma sak till var och en personligen. Det beror inte på att du är dålig på att förklara eller på att du drabbats av enfaldiga elever. Det är alltid svårt att relatera personligen till det som sägs till många samtidigt.

Var tydlig i dina instruktioner om hur deltagarna ska arbeta samtidigt som kursarnas idéer måste få utrymme. Berätta vad du tänker säga, säg det, och berätta sedan vad du har sagt. Så presenteras till exempel nyheter och principen bygger på att du först ger en innehållsförteckning om vad som kommer, sedan kommer själva budskapet och du avslutar med att göra en sammanfattning av vad du just har sagt.

Berätta vad du tänker säga,
säg det,
och berätta sedan vad du har sagt.

Det är din uppgift att se vilka av hundarnas beteenden som går att bygga vidare på och vilka som leder in i en återvändsgränd. Om du och deltagaren har olika uppfattningar gäller det att hålla diskussionen öppen. ”Jaha, är det så du tänker”, ”Så har jag inte tänkt förut” eller ”Det kan ligga något i det du säger” är vaga och bra uttryck att ta till för att avsluta utan att positionerna blir låsta. Om det går kan du ju lägga upp övningar som stärker dina argument – det gäller bara att avstå från ”vad var det jag sa”!

Tänk på att som instruktör måste du vara lojal med hela gruppen. Absolut förbjudet är att beklaga sig över en deltagare inför en annan. Det tillhör också ett professionellt förhållningssätt. Dina instruktörskollegor kan säkert låna ett medkännande öra om du behöver lätta ditt hjärta!

Diskutera i grupp

1. Hur många deltagare vill du ha i din nybörjargrupp?
2. Vad är viktigt för dig som kursledare att tänka på när ni har
 - a) praktik
 - b) teori utomhus (genomgångar)
 - c) teori inomhus
3. Vad ska du som instruktör berätta när du presenterar dig själv?
4. Ge förslag på vad instruktören kan göra för att gruppen ska fungera bra.



Arbetsplan, Agilityinstruktörsutbildning, steg 1, A1 2006-04-03

- a) Hur skapar du gruppkänsla?
 - b) Hur hanterar du tillbakadragna deltagare?
 - c) Hur hanterar du framfusiga deltagare?
4. Vad gör du om du får problem med någon deltagare?
- a) Vad gör du om föraren kör sitt eget race och inte verkar bry sig om vad du säger?
 - b) Vad gör du om hunden är en "problemhund"?
6. Vad säger du till den som ringer och anmäla sig till agilitykurs?
- a) "Jag har minsann tränat hund i trettio år, inte behöver man väl gå på kurs för att lära hunden lite hinder..."
 - b) "Jag har en berner sennen, han är nio månader"
 - c) "Min border terrier är sju år, är han för gammal?"
 - d) "Min dotter Amalia 12 år vill gå med vår cocker spaniel, går det bra?"
7. Vilka anledningar kan det finnas till att hundar inte lämpar sig för agilityträning?
1. Gör en kort sketch som visar hur en instruktör inte bör uppträda.

Kursplanering

Att göra en genomtänkt kursplan är väl investerad tid. Även om kursen sällan blir exakt som du har tänkt dig, så är det viktigt att det finns en röd tråd som löper genom hela kursen. Strukturen ger kursen riktning och dessutom får kursledaren trygghet och framförhållning. Kursplanen är dessutom en god utgångspunkt för förändringar. Det är galler att kunna vara flexibel utan att tappa målet ur sikte.

Ramplan

Eftersom vi nu faktiskt utgår från att den första planeringen inte kommer att hålla hela vägen så är det onödigt att detaljplanera hela kursen i förväg. Nöj dig med att göra en ramplanering. Där listar du upp syfte och målsättning samt huvuddragen i innehållet för varje kurstillfälle. Se därefter till att du planerar första gången ordentligt och andra gången lite noggrannare. Fortsätt likadant genom kursen. Det betyder att du i din planering hela tiden ligger en gång före kursen i din planering. Om du måste ändra ditt tänk har du inte gjort en massa arbete i onödan, samtidigt som du har god framförhållning.

Kursens uppläggning

Vissa klubbar har oerhört fasta normer för hur en "riktig kurs" ser ut. Det kan vara 10 gånger, 2 x 45 minuter med fikapaus i mitten. Andra klubbar är flexibla och har redan vågat sig på olika typer av kursupplägg. SBK har ingen central kursplan som stipulerar exakt hur en agilitykurs ska läggas upp. Tänk efter, prova olika vägar och hitta det som passar dig och din klubb.

Helg eller kvällar?

En nybörjarkurs kan genomföras som helgkurs, men vanligast är en eller två gånger i veckan. Eller förstås som ett mellanting. Allt har för och nackdelar.



Fördel kvällskurs:

- Stämmer oftast med klubbens tradition.
- Kursen hålls i portioner med tid till träning och eftertanke mellan kurstillfällena.
- Hundar och förare orkar ta till sig kursinnehållet.
- Hundarna hinner inte trötta ut sig fysiskt.
- Instruktören slipper binda upp en hel helg.
- Deltagarna har möjlighet att träna på egen hand mellan kurstillfällena

Fördel helgkurs:

- Du har alla deltagare med dig hela tiden.
- Deltagarna har satsat den helgen på att lära sig ”allt” om agility.
- Du slipper stressa iväg efter jobbet många veckor i sträck.
- Hetsiga hundar hinner lugna ner sig.
- Det blir ofta en fin gemenskap i helgkursen.

Kurser med flera kurstillfällen

Detta är den vanligaste kursformen. Den känns också säkrast eftersom instruktören själv hinner reflektera och göra justeringar under kursens gång. Är klubben flexibel kan du själv bestämma hur många kurstillfällen din kurs ska ha. Tio gånger är vanligt, men ofta lite för mycket. Få hundar orkar lära nytt under tio veckor i sträck. Det kan vara bättre att köra sex eller åtta gånger, ta paus och sedan kanske fylla på med en fortsättningskurs. Naturligtvis anpassar du målet efter hur många tillfällen du har bestämt dig för.

Är kursen fem eller sex gånger är målet kanske att alla hundar ska ha provat alla hinder. Är deltagarna intresserade kan man köra en fortsättningskurs med lika många kurstillfällen direkt efter. Då får man ju tio till tolv gånger samtidigt som man ger folk chansen att hoppa av om det inte passar. Instruktören binder heller inte upp sig för så lång tid. Ska kursen hålla tio gånger kommer du att behöva lite handlingsövningar att fylla på med. Enkla kombinationer med hinder som hundarna har lärt sig, samtidigt som grundträningen fortsätter för att befästa de lite knepigare hindren.

Helgkurs

Har du bestämt dig för att ha en helgkurs kommer planerings arbetet att bli omfattande inför din första kurs. Låt inte det avskräcka dig, men tänk på att du har små möjligheter att fixa till saker under kursens gång. Det brukar bli ett praktikpass på förmiddagen och ett till på eftermiddagen och teori och lunchrast i mitten. Avsluta med ett kortare teoripass. En del är skeptiska till att köra nybörjarkurser över en helg. Andra har goda erfarenheter och menar att de flesta hundar hinner gå igenom grunderna på alla hinder och lite handling på en helg.

Inträdesprov

Det blir allt vanligare med inträdesprov till agilitykursen. Åtminstone om klubben har en bra vardagslydnadsverksamhet är det en bra idé. Det behöver inte vara så märkvärdigt, inkallning med störning och att hunden kan följa föraren när andra hundar är i närheten räcker för att göra kursen mer



lätthanterlig. Har man inte andra kurser att rekommendera så är det bättre att köra utan, då kanske du blir tvungen att acceptera att någon hund måste träna kopplad de första gångerna.

Förberedelser inför kursen

Att vara förberedd är självklart i teorin, men ibland svårt i praktiken. Eftersom du aldrig riktigt vet vem som var på klubben före dig måste du gardera sig mot obehagliga överraskningar. Att vara förberedd betyder att du vet vad som ska göras och när det ska göras. Ska du använda AV-hjälpmiddel, kolla att TV eller OH-apparat fungerar. Se till att du är garderad om maskinerna inte skulle fungera, det går att skriva på tavlan/blädderblocket istället. Om det finns pennor vill säga. Film är svårare att ersätta, det får helt enkelt vänta om TV:n blivit stulen när du kommer till klubben.

Däremot ingår det i kursen att alla hjälps åt att ställa i ordning hindren. Även bortplockning ingår. Det finns även en pedagogisk poäng med att de lär sig hur du tänker när hinder ställs ut eller när olika kombinationer byggs.

En källa till dålig stämning i kursen kan vara att någon/några som alltid kommer för sent. Prata med den/de som kommer sent, det kanske är svårt att hinna från jobbet. Du kan dela in kursen i en framlockningsgrupp och en undanplockningsgrupp, så att alla känner att alla hjälper till. Trots att några kanske kommer sent så är det ändå viktigt att starta kursen på utsatt tid.

Genomförande

Hur bra du än har planerat din kurs kommer du antagligen att vara tvungen att modifiera den utifrån de deltagare du har i just den här kursen. Ingen kurs är den andra lik! Försök ändå se till att tidplanen håller. Många deltagare har tider att passa; hämtning, barnvakt med mera efter kursen. Att dra över är oartigt mot dem som inte har möjlighet att stanna. Alla vill ju ha ut lika mycket av kursen. Speciellt de första kurstillfällena drar gärna över. Tänk på att spara aktiviteterna så att inte de sista kurstillfällena får "dötid". Är du noggrann med tiden i början har du övningar kvar till slut och får på så sätt en jämnare kurs.

Lektionsplanering

När du är klar med kursplaneringen är det dags att planera lektionerna. Tänk på att för många kursare är varje lektion ett avbrott i en tillvaro fylld med allt möjligt medan för dig som instruktör är lektionen en del av en helhet.

Du behöver inte oroa dig om du "bara" har en grovplanering för hela kursen när du startar – tvärtom! Om du vill spara dina krafter räcker det med att ligga en lektion före eleverna. Detta för att kunna tala om vad vi ska göra "nästa gång". Det betyder att innan kursen startar behöver du bara ha första och andra kurstillfället planerat. Detta eftersom du antagligen måste tänka om på någon punkt i din ursprungsplanering. Om du ändå vill ge deltagarna en planering första gången så se till att den är översiktlig så att du inte låser dig vid en planering som du kanske ganska snart upptäcker att du inte är nöjd med.

Första kurstillfället...



Första kurstillfället är lite speciellt. Det är då du ska sälja dig till deltagarna. Det handlar dels om vad de ser när de ser dig första gången, dels vad du säger när du presenterar dig. Oftast börjar kursen i klubbstugan, utan hundar. Det är nu ni ska presentera er för varandra och du ska presentera klubben, klubbens regler och kursen för deltagarna.

Se till att vara tidig så att du kan hälsa på alla när de kommer. Var neutralt klädd i jeans, träningskläder eller klubboverall. En del klubbar har västar som det står "instruktör" på, utnyttja den i så fall. Det är trevligt om det finns fika och att gruppen sitter så att alla kan se varandra.

När det är dags att börja, se till att du står eller sitter på ett bord. Din upphöjda position ger både överblick och pondus. Tillhör du dem som tycker att armarna är i vägen, håll i en pärm, penna eller något. Var tyst, titta på deltagarna och låt dem se dig, le gärna litegrann. Detta är de viktigaste fem sekunderna i hela kursen. När du har allas uppmärksamhet – då börjar du med "Hej, kul att se er" eller något liknande med samma budskap.

Presentationen av dig själv bör vara kort, och relevant. På en nybörjarkurs behöver deltagarna främst trygghet; de vill känna att du gillar dem och deras hundar och att du kommer att kunna ta hand om dem.

Presentationens innehåll:

- Namn
- Träningsbakgrund, kanske vilka hundar du har tränat och i vilka grenar
- Agilitybakgrund, hur länge du har hållit på och om du har tävlat
- Kort varför du håller på med agility

Det räcker så. Deltagarna vill inte höra ditt livs historia eller vilka problem du har med egna hundar. Det är visserligen skönt att höra att instruktören också har haft problem med egen träning, men det kan komma senare... Undvik att ta upp problem som du inte har löst, det ger inte kursarna något och det sänker dig. Därefter kan kursdeltagarna få presentera sig själva, eller så kan de få intervjua varandra två och två och sedan presentera sin kompis.

Efter presentationen berättar du något om klubben och lämnar allmän information: Är det tillåtet eller inte att ta in hunden i klubbstugan. Var toaletten finns och så vidare. Om första gången är utan hund så avslutar du kursen med att berätta om vad ni ska göra nästa gång. Om hundarna är med första gången så är det dags att gå ut och jobba lite praktiskt. Avsluta inne med att:

- dela upp deltagarna i grupper eller i tränarpar
- berätta var hindren finns
- bestäm vilken grupp som ansvarar för att ta fram vilka hinder.

När ni har byggt upp övningarna:

- gå igenom övningarna ute utan hund
- gå en uppvärmningspromenad
- börja träna på hindren.



Tystnad från dig
kommer att ge dig deltagarnas uppmärksamhet!

Övriga kurstillfällen

Det är alltid tryggt att ha en struktur. Deltagarna vet vad som ska hända och kurstiden kan användas effektivare. Här kommer ett förslag till lektionsstruktur som du kan använda:

Inledning: Börja alltid med att gruppen samlas. Att börja med en kort sammanfattning av förra gången kallas återkoppling och samlar ihop gruppen. Många deltagare kommer direkt från en stressig vardag och behöver samla sig och komma in i kursen när ni träffas. Därefter går du över till att ta upp tråden om vilka övningar som väntar. Meddela/påminn om rast eller återsamlingstid. Hela gruppen hjälps åt att sätta i ordning hindren innan det är dags att värma upp hundarna och sätta igång träningen.

När ni samlas utomhus är det viktigt att samla deltagarna framför sig i en halvcirkel. Se till att du har solen i ansiktet. Det är lättare att lyssna uppmärksamt på någon man ser och det är ju deltagarna som ska lyssna på dig. Blåser det kan du ta hjälp av det genom att tala i medvind så att inte dina ord "blåser bort". Störande ljud eller verksamhet kan förhoppningsvis undvikas, men händer det något som tar deltagarnas uppmärksamhet i anspråk gör du klokt i att vänta tills det upphört igen.

Träningspasset: Nu genomförs övningarna. Ditt jobb är att se till att allt fungerar och bistå med råd till dem som behöver. Ingen teori fungerar till hundra procent i praktiken så dina tjänster kommer att behövas! Ordning och reda är viktigt, om en hund är olydig är det bättre att träna med den kopplad än att den stör övriga deltagare. Det är inte bara arga hundar som ska slippa oönskade påhälsningar, de osäkra hundarna måste få tryggheten att få vara ifred. Även om hunden varken är arg eller osäker störs koncentrationen av besök från en leklysten kurskamrat!

Det enklaste för både instruktör och deltagare är att ha teori i anslutning till det praktiska. Då kan du prata om det ni har gjort och du kan förklara vad som händer på planen. Det gäller för dig att se till att du och deltagarna har en gemensam referensram. När deltagaren kan koppla den teoretiska kunskapen till sin egen hund är den så mycket lättare att ta till sig!

Avslutning: Avslutningsvis samlar du gruppen utan hundar. Kanske ska ni plocka undan hindren. Till sist ni gör en gemensam avstämning. Ta upp vad ni gjort, hur det gick – det som behöver tränas mer och vad som gått bra. Avsluta med att koppla framåt – tala om vad nästa kurstillfälle kommer att innehålla.

Tala om vad ni ska göra,
gör det,
Tala om vad ni har gjort



Att tänka på när du har kurs...

Hålla tiden: Det är inte bara du som ska hålla tiden. Det är också trevligt om deltagarna gör det. Använder du ovanstående kursmodell kommer den som kommer sent att känna att den missar något! Utgå ändå ifrån att alla vill komma i tid. Är det någon som ofta kommer lagom när ni andra har ställt i ordning hindren, fråga denne i enrum hur det kommer sig. Det kan ju faktiskt hända att denne har svårt att komma ifrån på grund av arbetstider eller dylikt. Om några har svårt att hinna i tid kan man dela upp deltagarna i en framplockningsgrupp och en undanplockningsgrupp så att alla får känna att alla gör sitt.

Förklara nya ord: Varje aktivitet har sina egna uttryck. Vi som levt länge i agilityns underbara värld har en mängd ord och uttryck som inte betyder något för den som inte är insatt. Det gäller att se till att du blir förstörd av deltagarna. A-hinder och kontaktfält är självklarheter för oss, men inte för nybörjaren. Att stå vid A-hindret när du pratar om det och peka på kontaktfälten är en enkel lösning. Ett exempel från hästvärlden: En mamma som åsåg sin första ridlektion förundrades över varför hästen skulle ställas i hörnet. Skulle de inte rida längre? Att ställa hästen i hörnet betyder att hästen följer kurvan och inte sneddar.

Röst, gester och ordval: Prata med en röst som bär. Var inte rädd att låta för mycket, det är mycket värre om deltagarna inte hör! Språket bör vara vårdat. Slanguttryck är dessutom ofta lokala i en grupp eller region och har inte alltid samma innebörd för alla. Gester är bra för att understryka det som sägs och gör dig mer levande att titta på. Fastna bara inte i meningslösa gester som inte har med ditt budskap att göra, som till exempel stå och knäppa på en kulspeppenna. Det är lätt att lägga sig till med innehållslösa mellanord som kan skymma budskapet. Ett "liksom" i slutet av varje mening gör att åhörarna till slut bara väntar på det ordet!

Text: Om du skriver på blädderblock eller tavla: Se till att du skriver stort och läsligt. Sådant som du vill återkomma till skrivs lämpligen på blädderblock. Undvik att prata medan du skriver om du inte säger högt det du samtidigt skriver. Har du tänkt att du ska skriva, se till i förväg att det finns pennor!

Raster: Ge deltagarna en ledig rast. Det är inte bara de som går på kurs för att träffa folk som behöver prata av sig. Rasten är också ditt tillfälle att lära känna deltagarna bättre. Ofta är det mycket intressant att lyssna på samtalet och se vilken attityd deltagarna har till sina hundar och träningen. Ibland kan du få mer upplysningar om deltagarna på rasten än när ni tränar – ta vara på den chansen!

Uppmuntran: Sist men inte minst viktigt är att ständigt ha en uppmuntrande attityd. I dina instruktioner koncentrerar du dig på vad som ska göras, ingen behöver höra om allt som kan gå snett! När det inte blir som deltagaren har tänkt sig gäller det att ha konkreta råd om hur de kan göra istället. Fokusera hela tiden på det som ska göras. Ingen blir glad av att höra om alla fel de begår – det inser de ju själva när de ser vad som fungerar. Är det någon som faktiskt



Arbetsplan, Agilityinstruktörsutbildning, steg 1, A1 2006-04-03
behöver ett påpekande är det viktigt att ta det i enrum. Om deltagaren vill dela med sig av sina misstag får denne göra det själv.

Däremot är det trevligt att offentligt berömma deltagarna. Tänk på att så snart du berömt en person offentligt har du satt krav på dig själv att berömma alla, vid något tillfälle. Ett tips är att berömma någon eller några vid lektionens inledning och avslutning. Skriv upp vilka du berömt och vilka du har kvar så att alla minst en gång under kursen fått offentligt beröm. Det gäller att passa på och berömma när det finns något gott att säga – tomt beröm genomskådas lätt.

Därutöver är det naturligtvis viktigt att berömma deltagarna personligen under träningens gång. Försök ha något gott att säga till varje deltagare vid varje kurstillfälle. Men – ös inte på för mycket, berömmet ska verkligen vara värt något. Precis som vid hundträning alltså!

Kunskapsredovisning

Ja, faktiskt. De flesta som går kurs vill ha någon slags tävling som avslutning både för att få visa upp vad de lärt och för att själva få kvitto på vad de nu kan. Tävla gärna, men välj regler som passar gruppen och vad du vill lära dem. Kanske vinner den som är duktigast på att berömma hunden vid rätt tillfälle. Annars är tipspromenad, kanske i kombination med att göra de hinder de lärt sig bra. Det är för tidigt att utsätta hundarna för en riktig tävlingssituation med bana och tidtagning som avslutning på en nybörjarkurs.

Att utvärdera kursen

Som instruktör har du glädje av att utvärdera din kurs. Du får en bra sammanfattning och det hjälper dig att tänka igenom vad som var bra och vad du kunde ha gjort bättre. Du får också veta vad deltagarna tyckte om kursen. Det vanligaste är att man gör utvärderingen i slutet av kursen det är först då som deltagaren har en helhet av kursen.

Muntlig eller skriftlig utvärdering?

Vissa människor uttrycker sig lättast muntligt och andra skriftligt genom att använda båda sättet ger du alla en chans att komma till tals. De flesta tycker det känns bekvämare att göra en utvärdering om de inte behöver lämna sitt namn. Det blir så klart svårare med den muntliga utvärderingen men den behöver inte vara så märkvärdig. Lite avspänt småprat fungerar ofta bäst och försök att få så många som möjligt att prata.

Den skriftliga utvärderingen blir ofta bäst om deltagarna fritt skriver ner vad som fungerat bra och vad som fungerat mindre bra. Som hjälp kan du använda dig av de här två enkla meningarna:

- Nämn tre saker med kursen som var bra.
- Nämn tre saker med kursen som kan förbättras eller förändras.

Ibland används någon form av skala för att gradera svaren till exempel 1-10. Med poängsystemet kan det ibland vara svårt att tolka svaren. Som människor är vi olika och en åtta betyder olika saker för olika individer. Men du kan se vilka tendenser det finns och om deltagarna tycker lika eller olika.



Allas möjlighet att förbättra kursen

På samma sätt som du kan förbättra kursen så är det också deltagarens sätt att förbättra kursen genom att denne får möjlighet att säga vad den tycker. Med utvärderingen i slutet av kursen så är det bara efter avslutad kurs som du har möjlighet att förändra något. Men de som gått kursen och lämnat synpunkterna kommer inte att få någon glädje av förbättringarna i din nästa kurs.

Genom att göra en utvärdering i mitten av kursen får deltagarna möjlighet att påverka den aktuella kursen. Du kan göra utvärderingen på samma sätt som ovan men skillnaden är att du kan ändra något i kursen innan den är slut. Det deltagarna tycker är deras personliga synpunkter. Det är upp till dig som instruktör att fundera över och bestämma vad du vill ändra på och vad du vill behålla som det är. Genom att du funderar, reflekterar, väljer och väljer bort kommer du att utveckla både dina kurser och dig själv som instruktör.

10. Stress

När Agility introducerades på 1980-talet varnades det för denna nya, stressande och därmed potentiellt farliga sport. Nu, snart tjugo år senare har det visat sig att olyckskorparna kraxade i onödan. De flesta hundar som tävlar och har tävlat i agility genom åren har förblivit harmoniska hundar. Med kunskap och bra träningsmetoder leder stress sällan till problem helt enkelt därför att agility kräver samarbete och koncentration på en nivå som många av olyckskorparna inte trodde var möjlig. Det betyder inte att agility inte innebär stress – tvärtom. Men - många saker vi njuter av innebär stress. Stress i sig inte farligt, farligt blir det när något går snett – som med så mycket annat!

Vad är stress?

Alla däggdjur - inklusive människa och hund - har ett "turbo-system" i kroppen som är avsett för situationer som kräver extra energi, styrka och ork. Det är det som gör att vi orkar springa till bussen eller jaga och fälla ett byte. Förutom att kroppen utsöndrar stresshormon ställer hela kroppen om till aktivitet. Detta gör att det som nyss verkade alldeles för jobbigt plötsligt blir fullt möjligt. Stresssystemet skapar styrka, fokusering på uppgiften och skyddar dessutom mot skador. Detta händer i kroppen när den sätts i beredskapsläge:

- Extra fysisk energi, exempelvis:
 - blodsocker och fett frigörs
 - ökat syreupptag
 - ökad andningstakt
 - förhöjd puls
 - minskad aktivitet i oväsentliga kroppsdelar (magen...)
 - adrenalin och noradrenalin (stresshormon) frigörs i blodet.

- Ökad psykologisk beredskap
 - ökad koncentration
 - fokusering; smal uppmärksamhet
 - ökad automatik



- Ökad beredskap för skador
 - blodet bort från hud
 - cortisol (antiinflammatoriskt hormon) frigörs i blodet.

Aktiveringen av stresssystemet sker snabbt när individen upplever att situationen kräver extra kraft. Men systemet är dyrt i drift då det kräver mycket energi under kort tid. Det är därför det kan bli farligt om man ständigt är stressad. Kroppen bränner ut sina resurser och individen kommer förr eller senare att bli sjuk.

I hundens naturliga liv används stresssystemet vid jakt, flykt, lek och parning. Stresssystemet hjälper alltså hunden nå målet – mat, överlevnad, och fortplantning. Alltså ett mycket bra system.

När stress inte är bra...

Om nu stress är så bra, varför varnar man för det? Jo, det finns förstås en baksida även på denna medalj.

Överstimulering - för mycket av det goda...

Ständig aktivitet där stresssystemet slår på är inte nyttig. Aktivitet ska åtföljas av vila för att ge kroppen tillfälle till återhämtning. I dagens läge är det inte ovanligt att ambitiösa hundägare överaktiverar sina hundar i all välmening, särskilt om hunden är av arbetande ras. Följden blir en ständigt rantande, pockande hund som aldrig kopplar av ordenligt. Glöm inte att livet i vargflocken oftast är lite småtråkigt... Med överaktivering menas inte att träna agility, inte ens om man tränar varje dag. Överaktivering handlar istället om att hålla på mest hela tiden. Hundägaren kanske inte tänker på att hunden hela tiden kommer med trasan under TV-programmet utan kastar bara iväg den vanemässigt.

Frustration och rädslor

Rädsla: När vi talar om ledarskap avses ofta ledarens rätt att bestämma. Ännu viktigare för de flesta hundar är ledarens roll som beskyddare. Det är också där vi oftast sviker våra fyrbenta vänner. Vi tillåter andras hundar att "säga åt" vår egen hund, eller skriker åt den andre hundens ägare att "ta bort den" när vår hund blir påhoppad. Detta trots att vår skyldighet som ledare är att beskydda vår egen hund! Ska hunden "sägas åt" ska ledaren göra det. Den ledare vars beskydd man kan räkna med är också en ledare man kan känna sig trygg med. En trygg hund behöver inte göra utfall för att försvara flocken – de flesta aggressiva beteenden bottnar i rädsla och otrygghet! Den innebär alltså att ju osäkrare hunden är i sig själv desto mer beroende är den av att ha en stark och trygg ledare!

Frustration: Det här är den sortens dåliga stress som förekommer i agility. Nämligen en krävande och/eller otydlig förare med en ambitiös hund. Kanske föraren kombinerar sin otydlighet med tydlig ilska när hunden inte förstår. Om det är ett problem isolerat till agilitybanan är det snarare resultatet än hunden som kommer till skada men om det är ett genomgående tema i hundens tillvaro så mår den förstås inte bra av det.



Smärta: Att ha ont är stressande. Även om man inte känner sig stressad på det sätt man vanligen menar med att vara stressad. Smärta stressar kroppen, alla som haft värk vet hur trött man blir av det. En hund försöker vara föraren till lags även om det gör ont och stressen gör att hunden kan blockera bort smärtan helt eller delvis. När så sker blockerar sig hunden lite mer, vilket av föraren kan tolkas som att hunden är okontaktbar eller olydig. Är hunden ovillig eller oregerlig *kan* det bero på smärttillstånd.

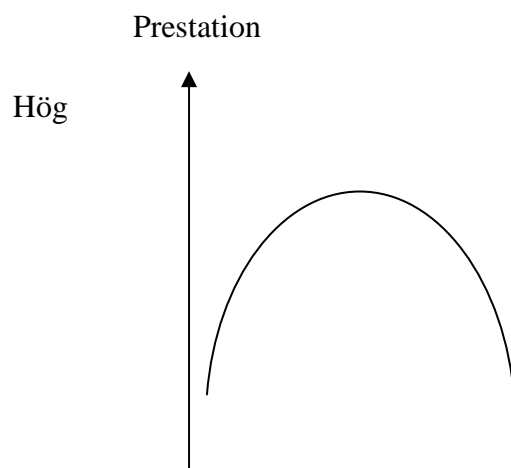
Om stressen misstänks vara av allvarligare slag rekommenderas kontakt med någon som har kompetens att behandla problemet. Det här häftet tar upp den stress som används/behövs och hur stressen kan hanteras för att vara till nytta och glädje.

Den positiva stressen

För att en hund ska kunna göra någonting överhuvudtaget måste stresssystemet ha en viss aktivitet. Stress ger inte bara en kick för stunden, den som hjälper till att klara en utmaning, i samband med stress frigörs bland annat dopamin – ett slags ”kroppens eget knark”! Jämför med många motionärer som säger att de plågar sig för att det känns så skönt efteråt. Det är fullständigt sant! Tänk på känslan när du och hunden går i mål nollade, på en kanontid. Allting stämde och precis efter loppet känner du dig nästan ”hög”. Inte skulle du just då vilja byta bort det mot en stressfri tillvaro!

När vi pratar om oss själva har vi en mängd omskrivningar. Du kanske säger: ”Jag känner mig laddad” eller ”Yes, jag är på G”. Vad du egentligen säger är: ”Just nu är jag precis lagom stressad!”. När du kramas med andra halvan och känner pirret i magen, då är du inte förälskad, som du kanske tror. Rodnaden, den ytliga andhämtningen och pirret i magen är resultatet av en rent fysisk stressreaktion. Målsättningen i agility är förstås att både du och hunden ska vara optimalt stressade, det vill säga maximalt laddade och koncentrerade på uppgiften.

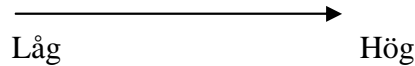
Det finns ett allmänt förhållande mellan stress och prestation som kan liknas vid ett upp- och nervänt U. Vid mycket låg stressnivå presterar hunden också dåligt. Den är slö och/eller okoncentrerad. Mer stress ger bättre prestation, fart och koncentration ökar. Men bara till en viss gräns. Om stressnivån stiger ytterligare så försämras prestationen igen. Hunden kanske springer fortare, men den är mer okoncentrerad och svårhanterlig.





Låg

Stressnivå



Det bästa är alltså att se till att ligga på hundens på toppen av kurvan. Hur lätt det är att hamna där varierar dock mycket mellan olika raser och individer. Vissa hundar är nästan omöjliga att stressa upp, de lunkar på och kan inte förstå varför föraren verkar ha så bråttom. Vissa hundar saktar dessutom farten ytterligare för att lugna ner sin påtagligt upphetsade förare! Andra hundar går från noll till hundra på ingen tid alls, de blir lätt svårhanterliga och frustrerade över sina saktfärdiga förare.

Hundens stressmönster är inget statistiskt faktum utan kan som tur är påverkas. Benägenheten att hetsa upp sig är medfödd men hur slutresultatet blir kan ändå i hög grad påverkas av föraren. Det gäller för instruktören att verkligen ha koll på deltagarna och ge råd som stämmer i bäcken. På nybörjarkursen vet förarna oftast för lite om vad sporten agility innebär för att själva kunna se vad som är på gång... Eftersom vi människor är intelligenta än hundarna måste vi ta ansvaret för resultatet!

Stress och olika belöningsformer:

Det enkla svaret på frågan om vilken belöning som är mest stressande är att godis är nerlugnande medan bollar och kamp är uppstressande belöningsformer. Verkligheten är tyvärr lite mer komplicerad än så. För det första beror det förstås på vad hunden tycker mest om. För det andra på hur det används. Själva förväntan på godis kan vara precis lika upphetsande som förväntan på en boll. Det beror helt på vad hunden är mest intresserad av.

Sant är att godis alltid är nerlugnande såtillvida att kroppen måste stressa ner när hunden äter. Det är fysiskt omöjligt att fortsätta vara stressad medan man mumsar. Dock vet vi ju att vissa hundar klipper godisen i ett huj, jobbar vidare, och när den fått i sig några stycken kräks hunden upp en liten hög. Om du blir ovän med någon precis före middagen så känner du dig inte längre hungrig trots att du minuten före kände dig utsvulten. Då vet du att stresssystemet har slagit till och kroppen prioriterar andra saker än mat.

Bollar är således uppstressande eftersom bollen inte lugnar kroppen. När hunden jagar bollen så blir det samma reaktion i kroppen som om hunden skulle jaga ett djur. Många hundar kan dock springa av sig lite energi med bollen i munnen (rekommenderas inte i en nybörjarkurs!) för att sedan jobba och vara koncentrerad igen. Det kan till och med vara samma hund som kräks upp godishögar! En boll behöver ju inte heller kastas, den kan ges till hunden eller läggas ut. Det gäller att hitta den bästa belöningen till varje hund!

Några råd för att hitta rätt stressnivå.

Följande råd gäller både heta och lugna hundar.

- När du börjar med agilityträning är det viktigt att låta hunden jobba på sin nivå. En het hund kommer att vara hetare redan första träningstillfället och



tempot blir lätt en källa till konflikt mellan förare och hund. En het hund vill inte gå sakta! Viktigt är att hunden jobbar koncentrerat och att man håller sig till belöningar som inte ytterligare stressar upp hunden. Vilken belöning det är varierar.

- Var lugn själv. Att vara lugn är inte samma sak som att vara sävlig. Alert och engagerad, men lugn, precis så som du önskar att hunden ska vara. Med andra ord: Föregå med gott exempel!
- När hunden kommer till agilitykursen möts den av massor av spännande intryck. Spännande dofter, nya människor och hundar med mera. Det minst intressanta för hunden är förmodligen de märkliga högarna av trä och metall som ligger utspridda lite här och var. Ta hundens bristande koncentration och eventuella fel hunden gör med jämnmod. Tänk på att det är bara föraren som vet var som ska göras. Rätt beteende belönas fram och låt det få ta den tid det behöver!
- Var tydlig. Tänk på att hundar pratar med kroppen, hunden är mycket mer uppmärksam på kroppsrörelser än på ord. I de allra första övningarna är de flesta väldigt duktiga på att använda kroppen tydligt, men kravökningen går ofta orimligt fort när föraren tror att hunden lärt sig hindernamn långt innan så är fallet. Koncentrera dig på att jobba in tydliga kroppssignaler så kommer många missförstånd att undvikas.
- Återigen: Hunden kan inte göra fel eftersom den ännu inte lärt sig vad som är rätt! Om hunden inte gör det du tänkt är det för att du har visat hunden för dåligt. Hunden förstår inte, helt enkelt. Vill du bli sur – ge hunden ett kex och gå och slå huvudet i väggen! När du har lugnat dig kan du fortsätta att träna din bussiga kompis som ställer upp på alla möjliga konstigheter för din skull!

Tänk på att hunden inte bara ska lära sig agility. Medan du tränar hunden lägger du också grunden till en arbetsrelation mellan dig och hunden. Om du tränar med korrigerande och bestraffande så lägger du grunden till en konfliktrelation. Har du en hund som gillar konflikt, till exempel många terrierraser), har du snart fullt krig! Har du istället en mjukare hundtyp så får du en försiktig, frågande hund som inte vill/vågar sätta fart. Hur kul är det?

Att träna en het hund

Hit räknas alla hundar som lätt går upp i varv. Ofta är de ambitiösa och lättlärd, men lär sig dumheter lika fort. Många vallhundsraser, terrier och vissa retrievers hör hit. En instruktör får många gånger höra förare säga: "Tänk min hund blir aldrig trött, den kan springa hur länge som helst". Den som har sprungit maraton eller tävlat i skidskytte vet att, att röra sig är inte samma sak som att vara fräsch och koncentrerad...

Tänk på att:



- **Föraren måste vara ”cool”.** Lågmäld och tydlig. Små krav och tydliga belöningar som tar udden av hettan. Låt hunden jobba korta pass och minns att en het hund kanske inte vilar annat än i bilen...
- **Jobba koncentrerat.** Minns att när en het hund blir trött går benen dubbelt så fort. Pressa inte hunden i början. Någon har sagt att koncentrerad nyinläring klarar hunden bara i max fem minuter! Efter paus, minst lika lång som träningstiden, kan du köra fem minuter till...
- **Träna kondition i hjärnan:** Eftersom hjärnan blir trött fortare än benen finns all anledning göra hjärngymnastik de dagar du inte tränar agility. Nosövningar, cirkuskonster, lydnadsarbete är alla bra exempel. Däremot är det olämpligt att trötta ut hundens hjärna med aktiveringsövningar alldeles innan agilityträningen, då finns det en risk att hunden redan är trött när du börjar träningspasset.
- **Träna följsamhet och olika tempo:** Gör olika typer av kombinationer där hindren står ganska tätt så att hunden, och föraren!, verkligen måste koncentrera sig och inte tillåts ränna iväg. Har hunden en tendens att bli vid är det bra om den lär sig att jobba nära sin förare också. Den hund som ogärna lämnar sin förare slipper bli frustrerad över sin långsamma förare om det blir många svängar. Jobbar ut avstånd gör du på sikt.
- **Jobba upp självförtroendet:** Att hunden är het betyder inte att den har gott självförtroende. Se därför till att hunden får lagom svåra övningar och tydliga direktiv. Då jobbar du upp hunden självförtroende och även hundens förtroende för dig. När hunden tar egna initiativ beror det på att föraren har givit hunden anledning att tro att hundens idé var bra. Är du inte nöjd med hundens slutledning – fundera på vad du har gjort för ge hunden fel intryck. Sedan är det bara att träna om!

Att träna en lugn hund

Här hittar du hundarna som inte gasar på i onödan. Vissa retrievers, spaniels och en hel del sällskapshundsraser finns här. Dessa hundar tar ofta lite längre tid på sig att lära sig, men lär sig i gengäld inte lika mycket dumheter. Det som lärts sitter också bättre eftersom de här hundarna inte är lika intresserade av att pröva nya saker. Därför är dessa hundar ofta lätta och trevliga att arbeta med på en nybörjarkurs, men föraren blir förr eller senare missnöjda med bristen på fart. Här är några tips om hur du undviker att dämpa dessa hundar.

Tänk på att:

- **Föraren måste vara pigg och glad.** Därmed inte sagt att föraren ska vara gapig eller översvallande. Det finns hundar som försöker lugna ner sina hysteriska förare genom att själva ta det extra lugnt! Andra hundar kan bli ännu mer försiktiga när kravet på aktivitet ökar. Det gäller också att inte tjata sönder hunden. Föraren ska inte låta som P3 när den tränar med hunden. Tydliga kommando och en positiv inställning är det bästa. Idealföraren är käck och positiv till både hunden och träningen.



- **Jobba korta pass.** Denna hund får inte tröttna! Däremot är det bra om passen är fartfyllda medan de pågår. Hunden får jobba i sitt tempo och övningarna måste byggas upp för att hela tiden uppmuntra till ökad fart.
- **Fart före handling:** Med dessa hundar börjar många för tidigt med handlingsövningar. Man försöker få hunden att gå fram på lydnad och hindrar därmed hunden att själv hitta arbetsglädjen. Låt hunden springa enkla kombinationer och hitta fartens tjusning. När hunden väl kommit upp i tempo är det lätt att lägga på handlingen, men den som blir förbannad när hunden tar fel hinder förtjänar en långsam hund! En hund som inte vill ta hinder alls, tar aldrig fel hinder. Njut av diskningen – den betyder att du är på rätt väg på lång sikt!
- **Träna kondition.** Många ser en överviktig hund framför sig när man pratar om långsamma hundar. Så kan det förstås vara. Att rekommendera bantning är alltid lite känsligt, rekommendera konditionsträning istället. Det är dessutom inte säkert att en slank hund har bra kondition. En hund i god kondition förbrukar relativt sett mindre energi vid träningen
- **Träna kondition i hjärnan.** Dessa hundar kanske inte är vana att arbeta sedan tidigare. Då har hunden ingen tidigare arbetsvana att falla tillbaka på. Även här är cirkuskonster och nosarbete utmärkta övningar som kan göras dagarna mellan agilityträningen
- **Träna med bollar och kamp.** Bollkastning, pinnkastning och kampekar varnas det ju allmänt för. Här har du chansen att öka hundens stressnivå! En liten reservation beträffande kampekar: Även en lugn hund kan vara mycket dominant, om så är fallet är kampekar olämpligt eftersom det kan skapa en onödig spänning mellan hund och förare.

Tyvärr händer det att vi stöter på hundar som verkligen inte vill. Kom ihåg att vi inte kan plocka fram något som inte finns! Det är faktiskt ingen skam att ge upp och sluta kräva det orimliga av en hund som är fullt nöjd i sin soffa och långa meditativa promenader. Kanske en hundkompis stilla förarens träningsbehov?

11. Agilityhälsa

Agility – en sport för alla hundar?

Agilitysporten presenteras ofta som en sport för alla hundar. Så är det förstås, agility är en trevlig aktiveringsform för förare och hund. Om vi istället tänker på tävlingsformen agility är svaret inte lika självklart. Agility som aktivering tränas kanske någon gång i veckan och då finns möjligheten att anpassa hinder och utförande efter hundens behov.

Tränar du agility med sikte mot tävling innebär det dels mer och intensivare träning, dels att hunden måste klara det tävlingsreglerna föreskriver för storleksgruppen. Petit Basset Griffon Vendeen är exempel på en tung ras som



tyvärr ofta hamnar precis ovanför largestrecket i storlek, det vill säga de har ofta en mankhöjd på 44-45 cm. Det innebär att de måste klara att hoppa upp till 65 cm högt och max 150 cm långt, något deras långa, tunga kroppar är illa anpassade för. De klarar förstås dessa utmaningar, men det sliter! Men de hundar som har turen att på mediumhöjd har ett rättvisare läge, några har tävlat med framgång.

Hundens psykiska hälsa - ha kul tillsammans din hund

Ibland hörs någon säga: "Oh nej, vi ska inte tävla, vi tränar agility bara för att det är kul!" Oavsett om du tränar agility för aktivering eller tävling måste du komma ihåg att den grundläggande orsaken till att man tränar är just för att det är kul! Tycker du inte agilityträningen är kul bör du ägna sig åt något annat – något som du och hunden tycker är kul!

Att föraren ska ha kul är självklart, men det är lika viktigt att hunden upplever träningen som kul. På nybörjarkursen ställer det stora krav på instruktören, eftersom föraren inte ännu har kunskap att lägga upp hundens träning på ett lätt och lustfyllt sätt. Den "fälla" som är vanligast är att förarens krav på hunden ökar snabbare än hunden förmåga att motsvara kraven. Kom ihåg att även om hunden gör rätt så dröjer det innan hunden själv verkligen är medveten om vad det var som var så bra. Att långsamt stegra svårighetsgraden i en takt som är lagom för den egna hunden, utan att snegla på medkursarna - det kräver tålamod!

Rätt använd kan agilityträningen ge hunden ökad kroppskontroll och öka dess självförtroende. Agilityträning med en krävande och argisint förare dämpar snabbt ner en hund – när glädjen går förlorad försvinner också farten.

Hundens fysiska hälsa – hull och kondition

För att agility ska vara lätt och lustfyllt för hunden även fysiskt så måste du givetvis ge den de rätta förutsättningarna. Alla hundar, oavsett ras, ska ha ett hull, där man lätt kan känna samtliga revben för att passa till agility. Ingen ras är gjord för att släpa runt på en massa extra kilon *vid ansträngning*. På vissa raser önskas mer hull i utställningsringen, men det är där det. Om hunden släpar på en massa dödvikt, ökar skaderiskerna och slitaget på hundens kropp. Tänk Dig själv att kämpa runt en hinderbana med en slarvigt packad ryggsäck på ryggen eller magen!

Även om ett agilitylopp innebär ansträngning under en kort tidsperiod så kräver den god kondition. Jämför med sprinterlöparna i friidrott. De är topptrimmade och fullpackade med muskler, trots att de bara ska springa 100 meter!

Hur den ideala agilityhundens kropp ser ut och fungerar

Hundens motor finns placerad i dess bakben och rygg. För att få en hög "utväxling", måste ryggen vara relativt lång och böjlig, med starka muskler. Då kan nämligen bakbenen föras långt fram under kroppen vid rörelse i galopp och ge en bra kraft i steget. Dessutom måste bakbenen vara väl vinklade och muskulösa för att orka sparka ifrån i galoppen. Frambenens upphängning mot kroppen fungerar som stötdämpare.



Det är därför viktigt att framstället är välvinklat, så att kraften vid landningen kan fördelas så effektivt som möjligt. I själva hoppet bör ryggen välva sig över hindret och halsen bäras som en förlängning av ryggraden, då den på det viset fungerar som balanshjälpmedel. En väl fungerande kropp ger hunden bättre förutsättningar att minimera slitaget, som arbete och ansträngningar leder till, samt ge den bättre förmåga att utföra arbetet på det sätt vi människor vill.

Agilityhunden behöver alltså en stark ryggmuskulatur, välutvecklad bakbensmuskulatur och ett framparti som orkar ta emot hunden varje gång den landar. Detta måste givetvis hunden bygga upp successivt. Om vi begära av våra hundar att de ska forcera en hinderbana i galopp, i många fall hoppa mer än mankhöjden gång på gång och kasta sig runt i tvåra svängar, måste vi hundägare ge hundarna bästa möjliga fysiska förutsättningar att klara uppgiften. Vi vill ju att vår agilityhund ska hålla i många år!

Tips på konditionsträning:

Som vid all konditionsträning är variation ett nyckelbegrepp. Ständigt samma aktivitet gör att autopiloten kopplas på och träningsvärdet minskar. Här är några förslag:

Cykling är en utmärkt motionsform. Glöm bara genast allt vad du har hört om att hunden bara ska få trava vid cykeln! Hunden slöspränger och anstränger ett minimalt antal muskler så lite som möjligt. Börja i ett lugnt tempo för att värma upp hunden och öka sedan farten. Låt hunden vara lös och variera terräng och tempo. Det bästa är grus/sandvägar eller skogsstigar. Kan du inte ha hunden lös måste du ge akt så att du inte pressar den för hårt. Avsluta alltid med en lugn nedtrappningssträcka. Längden på cykelturen får variera med hundens kondition. Efter en dags cykelmotion följer någon annan motionsform nästa dag. När hunden är i god kondition, bör man också låta den få sträcka ut i full galopp på lämpligt underlag vid cykelmotionsturen. Det är ju, trots allt, i galopp den ska arbeta på agilityplanen. Kanske är det dags att göra slag i saken och köpa den efterlängtrade mountainbiken!

Promenader eller joggingturer är kanske den bästa och enklaste motionsformen om dessa sker i terrängen och hunden är lös. Hunden rör sig generellt mer än föraren och motionerar sig själv. Försök välja vägar med mycket backar så bygger du upp ryggmuskulaturen. Kan du inte ha hunden lös får du själv så mycket mer motion efter du får gå med hunden i den backiga terrängen!

Simning ger utmärkt konditionsträning på skonsammast möjliga sätt. Speciellt lämpligt är simträning för stora, tunga hundar och hundar, som haft oturen att bli skadade. Att jobba in vattenapportering ger den önskvärda explosiviteten i arbetet. Har hunden simmat i saltvatten måste pälsen sköljas ur efter badet och hunden måste få chans att torka ordentligt så att det inte uppstår våteksem.

Hjärngymnastik är ett nödvändigt komplement till den fysiska träningen. Även hjärnan måste ha god kondition för att snabbt kunna tolka förarens



Arbetsplan, Agilityinstruktörsutbildning, steg 1, A1 2006-04-03
signaler och läsa situationen. Alla former av hjärngymnastik är bra, från cirkuskonster i köket till lydnadsträning.

Lydnads- och bruksmoment är också bra både för samarbete och variation. Budföring/rapport kan till exempel förläggas till sandtag eller annan krävande terräng och då bli riktigt fysiskt krävande. Sök och spårträning är också bra både för hjärna och kropp.

Om vi nu är duktiga på att träna våra hundar både fysiskt och psykiskt så måste vi vara lika duktiga på att ta hand om våra hundars kroppar före och efter träningen. Det gör vi genom att värma upp och stretcha av före och efter passet. Förutom att minska skaderisken genom uppvärmning så påverkar man faktiskt även resultatet, hunden klarar av att springa fortare och smidigare

Uppvärmning

Innan vi dem egentliga träningen sätter igång måste hunden vara uppvärmd. Att det står uppvärmningshinder framme betyder inte att det är där vi ska börja. På tävling och träning börjar ofta hunden pass i bilen och vi måste alltså sätta igång hundens kropp ordentligt innan vi bedriver agilityaktiviteter av något slag. Som instruktör brukar man behöva påminna deltagarna om att värma upp, åtminstone de första gångerna.

Börja uppvärmningen med att rasta hunden. Förutom att den får chans att lätta sig så börjar du uppvärmningen på ett stillsamt sätt. När hunden är rastad kan man öka takten, gå, springa och svänga. Du kan också sträcka hundens muskler, det är samma som många hundar gör själva när de kliver upp (det borde vi människor också göra för den delen!). Nu är hunden redo för träning!

Mjuka upp hunden innan träning

Om du vill kan du göra uppmjukningen till en aktiveringsövning:

Frambenen: Lär hunden buga, så sträcker hunden frambenen framåt.

Bakbenen och ryggen: Lär hunden ställa sig på bakbenen för att nå en godbit, då sträcker den ut bakbenen och vissa delar av ryggen.

Huvudet åt höger och vänster: Stå på höger sida om hunden, håll din vänstra hand vid skuldran eller vid bröstkorgen på vänster sida på hunden. Håll en godbit i din högra hand och låt hunden följa godbiten åt vänster sidledes mot skuldran så långt den vill och kan. Var uppmärksam på om hunden förflyttar sig eller börjar kasta sig fram mot godbiten, då har du gjort det för svårt. Gör sedan tvärs om; Stå på vänster sida om hunden och håll din högra hand vid skuldran eller vid bröstkorgen på höger sida på hunden. Håll godbiten i din vänstra hand och låt hunden följa godbiten åt höger sidledes mot skuldran så långt den vill och kan.

Huvudet mot magen: Ha hunden stående, ta en godbit mellan hundens framben och locka den till att följa godbiten mellan frambenen mot magen, OBS det är inte meningen att den ska buga utan bara böja och sträcka på nacken och delar av ryggen.



Huvudet uppåt: Hunden ska vara stående, locka hunden till att sakta följa godbiten uppåt, så långt som möjligt. Frambenen ska hela tiden stå still.

Rörelserna är lättast att träna in hemma i lugn miljö, för att sedan kunna göra övningarna med när det är störningar kring dig och hunden. Om du inte kan eller vill träna in dessa rörelser kan du mjukt och fint dra i hundens ben och uppnå samma effekt, det viktiga är att hunden är någorlunda avslappnad.

Efter paus eller vid förberedelse inför nästa lopp repeteras uppvärmningen.

Nervärmning och stretching

Efter loppet är både du och hunden i gasen. Då är det lämpligt att gå en sväng för att varva ner. I hästvärlden är det fullständigt otänkbart att slarva med att skritta av hästen efter träning, det borde vara likadant i hundvärlden! Ska du köra flera lopp eller träningspass kan du sträcka hunden lite efter nervärmning. **Observera!** att stretchar gör man när dagens arbete är avslutat. Vid stretching dras muskelns spänning ur muskeln och spänningen behövs för att muskeln ska kunna jobba. Om du någon gång har fått massage så förstår du vad det handlar om.

Stretching

När hunden har lugnat sig, och inte längre andfådd är det dags att stretcha. Musklerna är varma upp till en timme efter avslutad ansträngning så det är inte bråttom. Det optimala är att stretcha 10 – 20 minuter efter arbete.

Det råder delade meningar om vilket som är bäst, att stretcha hunden stående eller liggande. De som förespråkar att hunden ska stå menar att hundens övriga muskler håller emot i stretchen och därmed gör den mer effektiv. De som förespråkar liggande stretching menar att hunden är mest avslappnad när den ligger och därmed så blir stretchen mest effektiv! Eftersom båda sidor har goda argument anser jag att man kan låta hunden själv välja. Vissa hundar ”ramlar ihop” och njuter av behandlingen, de hundarna stretchas förstås liggande. En hund som inte vill lägga sig behöver inte göra det. Så enkelt det blev!

Stretchar du hunden liggande är det enklast att stå på knä bakom hundens rygg när det ligger på sidan. Står hunden är du på motsatt sida mot den du stretchar.

Tänk på att stretcha i lugn miljö och med lugna, mjuka rörelser. Varje stretch varar cirka tio sekunder. Om hunden stretar emot eller rycker tillbaka sitt ben så måste du avbryta stretchen. Annars kan du skada hunden. Rörelsen avslutas alltid med att du mjukt släpper efter så att hela stretchen behåller samma tempo. De rörelser som beskrivs är basövningar, du kan förstås lägga till fler:

Framben

Framåt: Lägg handen på skuldrans framsida för att den ska behålla sitt läge. Lägg din andra hand bakom hundens armbåge och tryck neråt-framåt-uppåt. Du trycker så långt det går utan att hunden protesterar.

Bakåt: Låt nu den hand som höll om skuldran glida ner till armbågens framsida. Tryck skuldran uppåt mot manken så långt det går.



Utåt: Sätt ena handen på det frambenet som ligger mot golvet. Den andra tar innanför armbågen och tryck utåt-uppåt mot taket så att du sträcker ut bröstmuskeln. Det andra frambenet ska hela tiden vila mot golvet.

Avsluta med att lägga handen mot tassen/nedre delen av benet och trycka/**vika ihop** benet så mycket som möjligt. Med andra handen håller du emot ovanför skuldran, vid manken.

Bakben

Bakåt: Sätt handen mot baksidan av låret. Med andra handen trycker du precis ovanför knäleden bakåt. Då stretchar du framsidan av låret.

Framåt: Den kanske viktigaste stretchen för en agilityhund är baksidan av låret. Den hand som tryckte vid knäleden flyttar du upp i ljumsken. Den andra glider ner och trycker benet framåt mot frambenet så långt det går.

Utåt: Lägg ena handen på det ben som ligger mot golvet. Den andra handen trycker på insidan av låret vid knäleden uppåt mot taket så långt det går utan att benet som ligger mot golvet följer med.

Vik ihop: Lägg ena handen mot lårets framsida och den andra på baksidan av benet nedanför hasen. Tryck ihop så mycket det går.

”Kycklingbenet”: Håll kvar greppet och för benet neråt/bakåt så att hasen rör sig mot svansfästet.

Nu har du stretchat de viktigaste musklerna. Efter stretch ska musklerna vila minst fyra timmar. Om du har en hund som inte kan slappna av vid en klubb eller tävlingsplats så är det ingen mening att försöka stretcha hunden förrän du kommit hem. Har du långt att åka kan du värma upp hunden igen med en kvällspromenad när du kommit hem och sedan stretcha hunden.

Observera!

- Lederna ska inte belastas vid stretching
- Stretcha aldrig en muskel som är skadad

Skador

Hittills har det handlat om att minska förslitningsskadorna hos våra agilityhundar. Det är ett långsiktigt arbete. Med tanke på hur krävande vår sport är händer det förvånansvärt få olyckor, men visst händer det då och då att olyckan är framme och man får ta hand om mer akuta skador. Det gäller alltså att vara förberedd! Dock kan det ha sina sidor att ge sig in på veterinärernas kompetensområde (om du inte råkar vara veterinär, alltså!) Låt alltid hundägaren ha sista ordet om hur en skada ska hanteras och ge dig inte in på att behandla skador om du är väldigt säker på att de har kontroll över situationen. Den som börjar behandla blir automatiskt ansvarig för resultatet!

De vanligaste skadorna vid agilityträning är vrickning/stukning, fallskador/blåmärken och hundbett. Det gäller faktiskt för både människor och hundar... Trösta aldrig en hund som gör sig illa. Det förvärrar bara hundens upplevelse av det som händer och hunden kan bli mera rädd än vad det gör ont.

Fall från balanshindren kan leda till allt från att hunden bara blir omtumlad till benbrott. Den vanligaste formen av skada är dock chock till följd av att föraren blir upprörd och stressar hunden med rop och skrik. Försök alltid att



behålla lugnet vid sådana här skadetillfällen, sätt hunden och föraren ner några minuter och gör en kontroll av situationen först när föraren är lugn. Tänk alltid på att hundar har väldigt olika smärtrösklar. Vissa skriker i högan sky för minsta lilla och sprätter glatt omkring som vanligt minuten efter. Andra kan stå lugnt med ett brutet ben eller ett gapande kötsår. Som instruktör måste du vara en lugn klippa och hjälpa till att avgöra om det är något som kan avhjälpas på plats eller om djursjukhuset är det bästa alternativet.

Hälta: Om hunden haltar se till att kursdeltagaren avbryter träningen. Om hunden inte kan stödja på benet bör ägaren uppsöka veterinär akut, annars går det alltid att avvakta till nästa dag.

Klobrott är en ökad risk vid agilityträning. Berätta för dina kursdeltagare om varför det är viktigt att hålla klorna väl klippta inför agilityträningen! Vid klobrott, gäller det att ha ordentligt med bandagematerial till hands. Det viktigaste är nämligen att lägga ett ordentligt bandage, eftersom klobrott alltid blöder intensivt. Efter några timmar kan man ta av bandaget för att inspektera skadan närmare. En bruten klokapsel bör alltid dras bort, varför ett veterinärbesök kan bli nödvändigt.

Hundbett: Bitskador kan se ganska lindriga ut, eftersom de oftast är punkteringsskador, det vill säga har ett litet antal små hål efter huggtänderna. Det farliga är inte dessa små tandhål, utan de fickor som bildas under själva bitskadan. Dessa syns inte, men det uppstår lätt otrevliga varbildningar i fickorna när huden läker. Det är dock sällan så akut att man måste uppsöka veterinär direkt, utan det går att vänta till nästa dag. Undantaget är givetvis om skadorna är omfattande.

Hundslagsmål är också en skaderisk för de mänskliga deltagarna i kursen. Om förare blir hundbiten, så är en ordentlig sårrengöring viktig, eftersom alla hundbett är att anse som infekterande sår. De flesta läkare rekommenderar därför antibiotika. Däremot är risken för stelkramp mycket överdriven, en stelkrampsspruta räcker i 30 år.

Första hjälpen

Egentligen borde alla klubbar ordna första-hjälpenutbildning åt alla sina instruktörer. Det är en stor trygghet för instruktören att känna sig förberedd för eventuella olyckor. Det är ju inte bara på agilitykurser det kan hända saker!

Det bör också finnas en bra sjukvårdslåda på klubben. Här kommer förslag på vad den bör innehålla:

- Bandagematerial: Gasbindor, kompresser, elastiska lindor, kirurgisk tejp
- Bomull
- Sårrengöringsmedel: klorhexidinsprit, vätesuperoxid eller jodopax är bra.
- Bandagesax
- Ren sax i en plastpåse.
- Receptfria värktabletter (hundar tål Magnecyl men inte Alvedon).
- Flytande tvål och rena handdukar, gärna förpackade i plastpåsar.



Se till att sjukvårdslådan alltid är fylld och att alla vet var den förvaras. Träna dig gärna i bandageläggning både på människor och hundar.

För att undvika skador; några råd på vägen...

- Bilda dig en uppfattning om dina kursdeltagare och ge akt på hur hundarna fungerar i gruppen.
- Låt endast de hundar som är under kontroll träna lösa. Även snälla lösa hundar kan ställa till det om de sticker fram till fel hund.
- Påminn om uppvärmning.
- Visa hur de stretchar sina hundar.
- Ge tydliga instruktioner om vad och hur det ska tränas
- Har man överviktiga hundar på kursen kan man prata lite extra om hull och motion.
- Om olyckan är framme är det viktigaste av allt att du behåller ditt lugn!
- Ha kul och oro dig inte. Det är oftast inte så farligt!
- Tänk på att du är agilityinstruktör och inte veterinär. Ingen begär att du ska kunna allt!

Bilagor

Anmälningssblankett

Deltagarlista

Redovisningsblankett

Utvärdering



Anmälan Agilityinstruktörsutbildning, steg 1, A1

Anmälan gäller A1-utbildningen som börjar den _____ (datum) i
_____ (ort).

Deltagarens namn: _____

adress: _____

telefon: _____

e-post: _____

klubbtilhörighet: _____

För att få gå A1-utbildning gäller följande:

Deltagaren ska ha:

- Genomfört SBK:s kursledarutbildning eller
Genomfört Sfr:s L1 + självstudier av "Hunden & Lagen" (Färdigt material finns på SBK kansli) och Organisation (Finns i Organisationspärm på SBK hemsida) eller motsvarande kunskap (dispens från C-AS krävs då)
 - Erfarenheter av eget tävlande vid inofficiella eller officiella tävlingar.
 - Varit hjälpinstruktör vid agilitykurs.
 - Själv ha tränat hund i agility från nybörjare och till klass 1.
 - Lägsta ålder: ha fyllt 16 år när kursen påbörjas.
 - Rekommenderad av styrelse eller sektor i den lokala klubben.
- Det är lämpligt, men inget krav, att vara allmänlydnadsinstruktör.

Är samtliga dessa krav uppfyllda? Ja Nej

Det är lämpligt, men inget krav, att vara allmänlydnadsinstruktör.

Övrig information, till exempel övriga funktionärsutbildningar, kurs- och tävlingserfarenhet:

.....
Deltagarens underskrift

.....
Ort och datum

Ovanstående deltagare rekommenderas av klubbens styrelse eller sektor till A1 utbildning

.....
Namn (texta, gärna)

.....
Funktion i klubben

.....
Underskrift

.....
Ort och datum



Deltagarförteckning, SBK Agilityinstruktör steg 1 A1

Ort: _____ Datum: _____

Arrangör: _____ Lärare: _____

| Namn | Adress | Post nr och ort | Telefon | E-post | Medlemsnummer |
|------|--------|-----------------|---------|--------|---------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Deltagarförteckningen skickas till SBK:s förbundskansli.



Redovisningsblankett – avslutad A1-utbildning

Kursort:..... Kursdatum:..... Arrangerande klubb:.....

Lärare:..... Tel. bostadArbete

Nedanstående personer har genomfört A1-utbildning med godkänt resultat i kursens alla delar intygas:.....Lärare

| Namn | Adress | Post nr och ort | E-post adress | Medlemsnummer |
|------|--------|-----------------|---------------|---------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Original skickas till CAS, SBK:s Förbundskansli, Box 4, 123 21 FARSTA.

