

## Träna valpen smidig!

- 4 viktiga övningar
- Tim blev trygg & stark
- Siri har fått lugn & ro

Smaskens med  
färskt barkgodis!

**HÄR VÄXER DET GODIS.** Godisträdet får kooikerhondjen Yazz och blandisen Törsten att sträcka ordentligt på sina valpkroppar. I flera dagar återvänder de till trädet i hopp om att nytt godis ska ha vuxit ut ur barken.

# Lär hunden att förstå sin kropp

**Ju mer en valp lär sig förstå sin kropp, desto större självförtroende. Med enkla medel lär du hunden träna klokt. Men glöm inte att valpen även har en inbyggd förmåga att lära sig själv.**

TEXT BERIT STRIDH FOTO KARIN YLLÖ

**A**lla valpar, oavsett ras, storlek och ålder mår bra av att lära sig var den har sin kropp. Men självklart ska det inte handla om träning, krav eller tvång.

– Man skickar ju inte sin unge till gymmet och lika lite fystränar man sin valp. Men man kan kontrollera hur den rör sig och se till att den får med sig alla grundrörelser, säger legitimerade sjukgymnasten Annika Falkenberg.

Hon förklarar att alla djur är "ekonomer" – de använder de rörelser och muskler som kräver minst energi. På sikt kan det skapa spänningar och problem.

– Den nyblivna hundägaren har ett guldläge att "skriva rätt saker" på valpens oskrivna blad, säger Annika Falkenberg.

**HON FÖRESPRÅKAR EN** mix av lugna rörelser och fri lek. Det handlar om roliga övningar under kort tid och i skritt, det vill säga långsam gåtakt. Skritten är den gångart där kroppens alla bärande muskelgrupper aktiveras.

– Kan hunden kontrollera kroppen långsamt finns kontrollen med in i farten också. Tänk bara på hur det är att cykla. Fort och rakt fram är lätt, men det är svårare att hålla balansen och svänga i låg fart, säger Annika Falkenberg.

För den som har en livlig, självsäker valp gäller det att hitta lugnet både hos sig själv och hos valpen. Börja med att bara vara stilla. Var konsekvent och enveten och vänta fram lugnet. Inga nej och inga krav, bara lugn och bekräftelse när valpen gör rätt. Lär valpen att koppla på lugnet

**FRISKA HUNDAR.** Annika Falkenberg är sjukgymnasten som brinner för friskvård. Hemma har hon två kelpie, Juicy och Theo.



"Valpens självförtroende växer ju mer koll den har"

innan den får göra det roliga. Det är användbart både vid övningarna i kroppsmedvetenhet och före all aktivitet.

Den försiktiga valpen kan få längre tyglar, gladare tillrop och övningar som den alltid lyckas med och får bekräftelse för. Livet är lite jobbigare för valpen som är försiktig men genom att lära sig behärska sin kropp får den större säkerhet och kan ta för sig av livet.

Annika Falkenberg tycker att man ska vara ute mycket med sin valp.

– Ha den gärna lös men gå inga långpromenader under första halvåret. Låt valpen bestämma takten. Prova att stanna och se vad valpen gör. Är den fortfarande aktiv så har den krafter kvar, men om den sätter sig direkt är den trött, säger hon.

Tvärt emot gamla råd menar Annika att en frisk valp ska kunna ta sig fram både i trappor och på andra svåra ställen. Den växande valpen behöver allsidig rörelse för att utvecklas kroppsligt.

– Lär valpen att utforska olika miljöer. Ta tillfället i akt och utnyttja sådant som ni går förbi. Bara fantasin sätter gränser, säger hon.

**NÄR DET GÄLLER** valpens lek med andra hundar är det viktigt att du som ägare väljer jämnstora och jämspelta lekkamrater.

– Gå gärna en promenad tillsammans så att valparna är uppvärmda och släpp dem efterhand. Då styr nya intryck och dofter bort från mer destruktiv lek. Avbryt leken när den första valpen tröttnar, säger Annika Falkenberg.

Efter lekstunden är det dags för valparna att göra något lugnt, var för sig.

– Hundarna ska lära sig både på och av. Av är ofta svårast och kräver ett handgripligt lugnande. Håll den på ett gott sätt intill dig och vänta ut den. Ju oftare man kommer i den lugna fasen, desto lättare är det att hitta tillbaka dit, säger Annika Falkenberg. ■



FORTS

# 4 kloka övningar

Undvik onödiga skador

## 1 Kontrollera grundrörelserna

■ **Koppla valpen** och låt den gå i skritt rakt fram, exempelvis i lite högt gräs eller i en stege som ligger på marken. Det är viktigt att hunden går så sakta att den lyfter ett ben i taget för att ta sig fram.

Skuttar och hoppar den kan det bero på iver eller på att gräset är för högt. Det kan vara bra att använda en sele och bromsa lite försiktigt. Försök att hitta läget där valpen kan lyfta ett ben i taget.

Målet är att valpen ska lyfta frambenet med armbågen på utsidan om bröstkorgen. Bakbenet ska tydligt böjas och sträckas när den går. Om den gör så här, lugnt och med ett ben i taget, använder den också de bärande ryggmusklerna.

– Precis så enkelt är det. 5 minuter per dag räcker. Oavsett ras, växttakt, storlek, ålder och konstruktion ska valpen kunna lyfta ett ben i taget. Det är basen och utan den fungerar ingenting annat, säger Annika Falkenberg.



LYFT ORDENTLIGT. Linda Ulmå har full kontroll över hur valpen Minna (finsk lapphund) rör sig i högt gräs och att hon lyfter ett ben i taget.



STRÄCK PÅ DIG. Minna gör precis rätt som står still med frambenet och sträcker sig neråt för att ta godiset matte Linda Ulmå frestar med.

## 2 Testa valpens smidighet

■ **Godisträdet är en rolig** övning som går ut på att få valpen att sträcka på sig ordentligt. Sätt en bit köttbulle eller annat godis i barken på ett träd. Sätt gärna flera bitar på olika höjd i samma träd. Valpen ska stå still och leta sig uppåt, inte hoppa och studsa. Uppmärksamma valpen på trädet, men låt den göra jobbet själv. Här får den använda nosen, kroppen och hjärnan för att hitta bytet.

Övningen går också att göra inomhus. Tänk bara på att underlaget ska vara stadigt och godiset ligga så högt upp att valpen verkligen får sträcka sig efter det.

Växla med att låta valpen sträcka sig neråt. Lägg godiset nedanför en lagom hög trottoarkant eller i en liten grop. Hunden ska sträcka sig och balansera kroppen utan att gå ner med frambenet.

**Bonustips:** Forma valpen rund med ditt ben som stöd för bakdelen och stöd med handen på valpens andra sida. Locka med godis och få valpen att stå still med bakdelen och flytta frambenet. Valpens huvud och öron ska vara i samma höjd som rygglinjen och böjningen så rund som möjligt.

## 3 Gör balansövningar

■ **Använd en bänk**, en trädstam eller liknande. Det ska inte vara för högt och valpen får aldrig tvingas, den måste känna sig bekväm i situationen. För säkerhet skall du använda en sele så att du kan stödja valpen. Låt den balansera, stå stilla, vända och kanske backa. Ge den inte tillfälle att hoppa ner, men stötta bara när den verkligen behöver det.

**HÅLLER BALANSEN.** Med ett lätt tag i selen är det enkelt att stötta cavalieren Cassie.



## 4 Prova valpens kroppskontroll

■ **Låt valpen röra sig** på olika underlag. Lämna den upptrampade stigen och gå ut i skogen, på ången eller stranden. Ju mer variation, desto bättre lär valpen sig att hålla reda på tassor och bakdel.

Lär valpen att backa genom att hålla en hand framför valpens bröst och belöna när den tar ett steg bakåt. Det är en enkel övning som gör hunden med-

veten om sin bakdel.

Låt valpen hitta rätt väg upp för en liten sluttning eller en trappa med få steg. Använd gärna sele och tänk på att övningen ska göras långsamt. Lär den att stanna på toppen, en extra godis får den att stanna upp och se sig omkring. Är valpen lugn kan den få hitta sin egen väg ner igen.



TIM & IRENE Övning ger färdighet.



FÄRVALLARE. Irene Stjärnås och hennes tre border collies Tim, Toddler och Benji är ett arbetslag med Irene som chef.



1. Så gjorde vi

ETT STEG I TAGET. När man kommit en bit på väg kan man lära sin hund att lyfta rätt bakben på kommando. Irene använde från början den lilla kartongen på bilden och belönade Tim när han lyfte benet över den. I dag fungerar kartongen som en signal om vad som är på gång.

# Tim blir trygg av träning

**B**ordercollien Tim, 14 månader, har tidigt fått lära sig kontrollera sin kropp. Matte, Irene Stjärnås, vet vad kroppsmedvetenhet betyder för självförtroendet.

Tim och brorsorna Toddler, 9 år och Benji 5,5 år, har som jobb att valla får. Vallningen kräver snabbhet och förmåga att fokusera.

– Det är vansinnigt roligt med vallning. Hunden kommer i sitt rätta element och det är alltid fångslande, oavsett om den vallar, jagar, spårar eller gör något annat den är avsedd för, säger Irene Stjärnås.

**IRENE HAR UNDER MÅNGA ÅR** tränat sina hundar för att ge dem en bättre kroppsuppfattning. Unghunden Tim är inget undantag.

– För Tim har jag styrt upp miljön från början. Han har inte bara fått vara valp och springa omkring. Hundar lär sig hela tiden och jag vill styra vad min hund lär sig, säger hon.

Det är stor skillnad på olika individer och Tim är en hund som snabbt går upp i stress.

– Hade han fått härja fritt hade han gått över styr, säger hon.

I stället har hon medvetet lekt fram hans kroppsuppfattning. Tränat små saker som att sätta två tassor på ett grytunderlägg eller att lyfta ett ben i taget när matte ber om det.

– Det är bra att börja med långsamma övningar som att gå runt ett träd eller gå sakta i en stege.

Att flänga fram bygger bara hopp- och skuttmuskler. Lär valpen att röra sig i skritt, då får den med sig alla muskler från början, säger Irene.

För att få till ett samarbete med sin hund måste man också arbeta på lugnet. En hund som flänger runt och försöker förutse vad den ska göra närmast blir stressad. Hunden måste kunna vänta på instruktioner.

Irene Stjärnås har stor erfarenhet av hundträning och är utbildad hundpsykolog. Under sitt arbete med problemhundar lade hon märke till att de flesta hade dåligt självförtroende. Med sin egen hund tränade hon agility och upptäckte att det byggde självförtroende. När hon överförde den insikten till hundarna visade det sig att de klarade vardagssituationer bättre än tidigare.

När hon kom i kontakt med sjukgymnasten Annika Falkenberg stärktes hon i sin övertygelse

om att kroppsmedvetenhet ger trygga hundar och att lekfulla övningar tidigt i valpens liv också förebygger skador längre fram.

**IRENE STJÄRNÅS JOBBAR** väldigt lugnt med sina hundar och belönar varje försök att göra rätt men ignorerar misstagen. Hon använder klicker och godis, men påpekar att det är hunden som avgör vad som är en belöning. Vissa kan gå i döden för en köttbulle, andra jobbar bra för lite av matransonen medan en tredje vill ha älsklingsbollen. Man får prova sig fram.

Självklart ska valpen få vara lös och härja också, men det är inget man behöver lära den.

– Man måste träna på att göra saker långsamt. Det är så lätt att falla in i valpens glada tumult. Sex månader senare stötar man över den vilda unghunden, säger hon.

Ett tips från Irene är att öva i noga genomtänkta och riktigt korta pass, kanske bara under någon minut.

– Tänk, planera och gör. Ställ äggklockan så du inte håller på för länge, säger hon. ■

Möt Siri och Sara





## 2. Så gjorde vi

**VAR DAGSTRÄNING.** Tina Lagerström och hennes shetland sheepdog bor i Göteborg. Under promenaderna tar de alla tillfällen till små övningar, som här med Siri som går upp och ner på kantstenarna till en plantering.



**TRYGGA TJEJER.** Sara och Siri är Tina Lagerströms stora intresse. Tina har länge jobbat med olika former av fysisk träning för sina hundar för att få dem trygga och starka.

– Vi träffades när Sara skadade sig på agilitygungan. Jag kände att något var fel men Sara visade inget. Flera rehab-kunniga personer sa att det inte var något fel, men jag gav mig inte. När jag kom till Annika hittade hon en muskelskada och förklarade att en så smidig hund som Sara kompenserade med andra muskler och dolde skadan helt, säger Tina Lagerström.

Sara tränade upp sig igen med Annikas hjälp och tävlar i dag i agilityns elitklass med matte Tina.

**OM SARA VAR FÖRSIKTIG** så är Siri en duracell-valp som inte känner när hon blir trött. Under promenaderna får Tina hålla koll på klockan och ta upp lilla Siri och bära henne i en väska en stund. Där rullar valpen ihop sig och sover tills hon får komma ner igen.

– Jag tycker att man ska vara försiktig med valpar. Men jag tänker mycket på att jag ska hjälpa Siri att bli så medveten om sin kropp som jag bara kan. Vi tar oss sakta ner för sluttningar, hon får snurra ett varv på en stubbe och jag lär henne sträcka sig på kommando, säger Tina Lagerström.

De kör också lite smidighetsövningar, som när matte håller en godis och får Siri att sträcka sig efter den och därmed böja sig i sidled. Eller att böja ner huvudet mellan frambenen. Tina har också börjat träna Siri på att hon ska sitta still före och efter att kopplet tas på. Hon ska ha ögonkontakt med matte innan hon får springa iväg.

– Jag hoppas att Siri blir en agilityhund och på något sätt kommer jag att jobba med henne, säger Tina Lagerström. ■

# Siri far fram som en duracell-kanin

**S**tockar i skogen och trottoarkanter i staden. Tina Lagerström använder det mesta när hon över sin lilla sheltie Siri, 4 månader, att sätta tassarna på rätt ställe.

För Tina gäller det att tänka efter före. Siri är en glad och framåt valp som aldrig visar när hon blir trött. Skillnaden är stor mot 6 år gamla Sara av samma ras. Hon var en efterlängtat födelsedagspresent, men en mycket försiktig och lite räddhågad dam.

– Jag visste att jag ville hålla på med agility och tänkte mycket på den fysiska biten redan när jag fick Sara, säger Tina Lagerström.

Hon beskriver sig själv som en läsare och berättar att hon avverkade 138 böcker om hundar och hundträning under det år hon fick vänta på Sara.

– Jag kände till att god fysisk form och kroppsmedvetenhet gör hunden mer självsäker och det gäller ju mig själv också. Vet jag att jag kan hålla balansen blir jag trygg, säger Tina Lagerström.

**REDAN MED SARA** sökte hon sig bortanför stigarna och hittade på olika balansövningar, men det var när hon kom i kontakt med Annika Falkenberg hon fick lära sig vikten av att öva långsamt.