Arbetsplan
Agilityinstruktör
A1
Innehållsförteckning

1. VÄLKOMMEN TILL AGILITYINSTRUKTÖRSUTBILDNING, A1
2. ÖVERGRIPANDE MÅL FÖR AGILITYINSTRUKTÖRSUTBILDNINGAR
   2.1 A1-INSTRUKTÖR
   2.2 A2-INSTRUKTÖR
3. KURSPLAN FÖR AGILITYINSTRUKTÖR, A1
4. KURSINNEHÅLL
   4.1 Teoretiskt slutprov
   4.2 Godkännande
   4.3 Auktorisation
5. KURSLITTERATUR
6. AGILITYHISTORIK OCH UTVECKLING
   6.1 Agilitetskommissionen i Sverige
   6.2 Svenska Agilityklubben
   6.3 Klasser
   6.4 Regler
   6.5 SM
   6.6 Agilityns utveckling
7. ORGANISATION
   7.1 Svenska Agilityklubben, SAGiK
   7.2 Ditt ansvar som instruktör
8. INLÄRNINGSMETODER
   8.1 olika inlärningsmetoder
      8.1.1 Klassisk betingning
      8.1.2 Operant betingning
   8.2 Förstärkning
      8.2.1 Positiv förstärkning
      8.2.2 Utebliven belöning
      8.2.3 Negativ förstärkning
      8.2.4 Bestraffning
   8.3 Förstärkning, bestraffning och Agility
   8.4 För att lyckas i träningen
      8.4.1 Rätt övning
      8.4.2 Timing
      8.4.3 Bra belöningar
      8.4.4 Belöningsens riktning
      8.4.5 Hunden är aktiv
      8.4.6 Repetitioner
9. HINDERINLÄRNING
   9.1 Arbeta vidare - Kombinationsträning
      9.1.1 Så kan du hjälpa hunden att lyckas
      9.1.2 Arbeta parvis
9.2 INLÄRNING AV HINDERORDEN
9.3 STANNA KVAR – INKALLNING
9.4 ATT UNDERHÅLLA DET SOM HUNDEN HAR LÄRT SIG
9.5 SÄTT UPP MÅL MED TRÄNINGEN
9.6 SUMMERING AV GRUNDINLÄRNINGEN
9.7 MOT TÄVLING!
9.8 ATT SLÄPPA ELLER DRA PÅ HINDER
9.9 SVÄNGAR

10. HANDLING - BYTEN
10.1 ATT INTE TA HINDER
10.2 KONSTRUERA BRA KOMBINATIONER ATT TRÄNA PÅ!

11. METODIK FÖR AGILITYKURSER
11.1 VEM KOMMER PÅ EN NYBÖRJARKURS I AGILITY?
11.2 INFORMATION – VAD DELTAGARNA HÖR...
11.3 AKTIVITET
11.4 FRAMGÅNG
11.5 DU ÄR KLUBBENS AMBASSADÖR
11.6 ATTITYDEN TILL KURSDELTAGARNA
11.7 TOMMA TUNNOR...
11.8 ALLA KAN – MEN OLICA SAKER
11.9 UNTYTTJA FÖRDELARNA
11.10 OLICA TYPER AV DELTAGARE
11.11 DISKUTERA I GRUPP

12. KURSPLANERING
12.1 RAMPLAN
12.2 KURSENS UPPLÄGG
12.3 KURSER MED FLERA KURSTILLFÄLLEN
12.4 HELKURS
12.5 INTRÄDESPROV
12.6 FÖRBEREDELSER INFÖR KURSEN
12.7 GENOMFÖRANDE
12.8 LEKTIONSPLANERING
12.9 FÖRSTA KURSTILLFÄLLET...
12.10 ÖVRIGA KURSTILLFÄLLEN
12.11 ATT TÄNKA PÅ NÄR DU HAR KURS...
12.12 KUNSKAPSREDOVISNING
12.13 ATT UTFÄRDERA KURSEN
12.13.1 Muntlig eller skriftlig utvärdering?
12.14 ALLAS MÖJLIGHET ATT FÖRBÄTTRA KURSEN

13. STRESS
13.1 VAD ÄR STRESS?
13.2 NÄR STRESS INTE ÄR BRA...
   13.2.1 ÖVERSTIMULERING - FÖR MYCKET AV DET GODA...
   13.2.2 Frustration och rådslor
13.3 DEN POSITIVA STRESSEN
13.4 STRESS OCH OLICA BELÖNINGSFORMER
13.5 NÅGRA RÅD FÖR ATT HITTA RÄTT STRESSNIVÅ
13.6 ATT TRÄNA EN HET HUND
13.7 ATT TRÄNA EN LUGN HUND

14. AGILITYHÄLSA
   14.1 HUNDENS PSYKISKA HÄLSA - HA KUL TILLSAMMANS DIN HUND
   14.2 HUNDENS FYSiska HÄLSA – HULL OCH KONDITION
   14.3 HUR DEN IDEALA AGILITYHUNDENS KROPP SER UT OCH FUNGERAR
   14.4 TIPS PÅ KONDITIONSTRÄNING
   14.5 UPPVÄRMNING
      14.5.1 Mjuka upp hunden innan träning
   14.6 NERVÄRMNING

15. OM OLYCKAN ÄR FRAMME
   15.1 FÖRSTA HJÄLPEN
   15.2 FÖR ATT UNDVIKA SKADOR; NÅGRA RÅD PÅ VÅGEN...
1. Välkommen till Agilityinstruktörsutbildning, A1

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


2. Övergripande mål för agilityinstruktörsutbildningar

Agility är en tävlingsgren för vilken SAgiK är huvudman. SAgiKs 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. SAgiKs agilityinstruktörsutbildningar är uppdelade i två steg.

2.1 A1-instruktör

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

A1-kursen innehåller:

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

2.2 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
### 3. Kursplan för agilityinstruktör, A1

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kursplan</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Mål</strong></td>
<td>Kunskap att leda agilitykurser på grundnivå</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Titel</strong></td>
<td>Agilityinstruktör A1</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Krav för deltagande</strong></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
| o Tävlat minst officiell klass 1  
| o Tränat hund från nybörjare till klass 1  
| o Varit hjälpinstruktör vid agilitykurs, vid minst 6 tillfällen  
| o Rekommenderad av klubbstyrelse eller sektor |
| **Arrangör** | Klubb inom SKK-organisationen |
| **Kursledare** | SAgiK Agilitylärare |
| **Längd** | Minst 32 lektionstimmar á 45 minuter. Individuellt hemarbete och skriftligt slutprov. |
| **Bevis** | Av läraren godkänd elev tilldelas bevis |
4. Kursinnehåll

<table>
<thead>
<tr>
<th>Teori</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Agilityhistorik</td>
<td>Inlärningsteori</td>
</tr>
<tr>
<td>Agilityinlärning</td>
<td>Lektionsplanering</td>
</tr>
<tr>
<td>Metodik</td>
<td>Teoretisk banvandring</td>
</tr>
<tr>
<td>Agilityhälsa</td>
<td>Kursplanering</td>
</tr>
<tr>
<td>Hinderinlärning</td>
<td>Agilityregler</td>
</tr>
<tr>
<td>Stress</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Praktik</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Nybörjarinlärning</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Hemuppgifter</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kursplanering</td>
<td>Planera agilityövningar för nybörjarhundar</td>
</tr>
<tr>
<td>Slutprov</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Redovisning</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kursplanering</td>
<td>Agilityövningar</td>
</tr>
</tbody>
</table>

4.1 Teoretiskt slutprov

Slutprovet är ett skriftligt prov som görs hemma och sedan skickas enligt till lärarens instruktioner.

4.2 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.

4.3 Auktorisation

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

- Arbetsplan: Agilityinstruktör, A1
- Agilitytävlingsregler

6. Agilityhistorik och utveckling


6.1 Agilityn kommer till Sverige


6.2 Svenska Agilityklubben

Sedan 2015 är Svenska Agilityklubben (SAgiK) officiellt huvudman för agilitysporten i Sverige. 2014 var ett övergångsår från SBK till SAgiK där SKK officiellt var huvudman för agilityn även om det i praktiken var SAgiK som skötte verksamheten.

SAgiK är en specialklubb under SKK med ansvar för tävlingsverksamhet, utbildningsadministration, SM, landslag och regler.

6.3 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.

Från början var klasserna 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.

Regelrevideringen 2002 ändrades storleksindelningsen till:
Klasserna ändrades samtidigt till de nuvarande klass 1, 2 och 3 (agilityklass respektive hoppklass) samt agilitylagklass och hopplagklass.


Till regelrevideringen 2012 skedde ganska stora förändringar av reglerna. Här är några av de sakerna som ändrades i relgerna.

- Löptikar fick tillåtelse att tävla på agilitytävlingar
- Hundar mellan 43 och 44,99 får välja mellan att tävla i large eller i medium i nationella klasser. Den internationella storleksindelningen faststår och därmed gäller inte den nya storleksindelningen i internationella klasser.
- Agilitydiplom införs i klass 3 för kryptorchida och oregistrerade hundar.
- Kombinationen och bordet utgår.
- Uppflyttning mellan klasserna blev frivillig.

6.4 Regler

Agility har förstås förändrats en hel del sedan starten, men hindren har sett ungefär likadana ut hela tiden.

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.

Regelrevidering sker vart 5:e år och alla klubbar anslutna till SKK har rätt att yttra sig i regelrevideringen.

6.5 SM


Från det att SAgiK tog över ansvaret för agilitysporten har vi ett eget SM.

6.6 Agilityns utveckling

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 50 000 deltagare. Samma år utbildades omkring 150 nya agilityinstruktörer. Det finns ett fyrtiotal auktoriserade agilitydomare och långt över hundra tävlingsledare.

2013 gjordes det drygt 108 000 tävlingsstarter på agilitytävlingar runt om i Sverige. Under 2014 ökade antalet tävlingsstarter med ytterligare dryga 10 %. 2014 var SAgiKs första år och under det året utbildade sig drygt 100 instruktörer.
7. Organisation

Svenska Kennelklubben (SKK) är hundägarnas riksorganisation. SKK ingår, liksom de flesta andra länderas kennelklubbar, i den internationella organisationen FCI. Huvudparten av all verksamhet bedrivs ute i landet av de många klubbar som rymms inom organisationen.

Agility är en allmän sport. Det innebär att hundraser som har möjlighet är välkomna att deltaga och du kan vara medlem i vilken SKK-ansluten klubb som helst.

Länsklubbar
Länsklubbarna arrangerar aktiviteter inom länet, till exempel kurser, studiecirklar och utställningar. Utställningarna är öppna för alla raser.

Specialklubbar
En specialklubb har ansvar för en eller flera raser i frågor som till exempel rasstandarder och bestämmelser för prov. Specialklubbar har rätt att arrangera officiella prov och har ofta träffar, kurser eller utställningar speciellt inriktade mot den eller de raser man har ansvar för. Många ger också ut en medlemstidning om klubben och sin(a) ras(er).

Rasklubbar
Inom specialklubbar med flera raser finns ofta underavdelningar, rasklubbar, för de olika raserna. Rasklubbarna fungerar ungefär som specialklubbarna, men är endast rådgivande i exempelvis standardfrågor.

Sveriges Hundungdom
Sveriges Hundungdom är SKK:s ungdomsförbund och vänder sig till ungdomar mellan 7 och 25 år. Förbundet har ett eget kansli, omkring 65 lokala klubbar över hela Sverige och drygt 7 000 medlemmar.

Avtalsanslutna rasklubbar
Avtalsansluten rasklubb är en rasklubb som inte ingår i en specialklubb och vars verksamhet regleras av avtal mellan SKK och rasklubben. Syftet med en anslutning som rasklubb är att klubben på sikt ska kunna anslutas till en befintlig specialklubb, bli en egen specialklubb eller tillsammans med andra närliggande raser bilda en specialklubb. Denna anslutning sker i olika steg och stadgar för avtalsansluten rasklubb fastställs av Centralstyrelsen.
Agilityverksamhet bedrivs främst på lokalklubbar inom Svenska Brukshundklubbens och Sveriges Hundungdom samt på vissa lokala kennelklubbar. Alla dessa klubbar tillhör SKK-familjen.

7.1 Svenska Agilityklubben, SAgiK


Agility är en allmän gren som kan bedrivas av alla klubbar inom SKK-organisationen, men det är huvudmannen som kommer att driva utvecklingen och genomföra förändringar. Även om du bara är aktiv på din lokala klubb så ingår du i en helhet där den centrala nivån angår dig. Svenska Agilityklubbens möjligheter att ge bra service och utveckla sporten ökar med antalet medlemmar.

Svenska Agilityklubben blir huvudman för agility med ansvar för:

- IT-system för anmälan, tävlingar och resultat
- Utbildningsplaner för domare, tävlingsledare och instruktörer
• SM, och SM-kvalificering
• Landslag och landslagskval
• Regler och regelrevidering

7.2 Ditt ansvar som instruktör

Det du som instruktör bör känna till är att:

• SAgiK är huvudman för agilityn i Sverige och det är en specialklubb under Svenska Kennelklubben, jämnställd SBK och SHU.
• Det är SAgiK som ansvarar för agilityutbildningar.
• Agilityverksamhet bedrivs på både SBK-klubbar, Hundungdomsklubbar och Lokala Kennelklubbar. Samtliga kan också arrangera utbildningar och utbilda sina medlemmar till agilityinstruktörer, domare samt tävlingsledare.
8. Inlärningsmetoder


Inlärningsteori 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 ingår i A1-utbilndingen:

- Olika inlärningsmetoder – Klassisk och operant betingning
- Olika belöningsformer
- Hundens motivation under agilityträning

8.1 Olika inlärningsmetoder

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

8.1.1 Klassisk betingning

Ivan Pavlov (1849-1936) var fysiolog och han forskade kring matsmältningprocessen, han 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.


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 trevlig 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 inlärning. 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 huvudsålet till varför bestraffning och korrigeringska undvikas vid all hundträning.

8.1.2 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 delaktig 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 köttbull när jag kom ut”. Genom att lägga ihop ett och ett så får sig hunden genom sina egna handlingar vad som leder fram till beröm och vad som inte gör det. Operant betingning är alltså att hunden själv kopplar ihop de yttre händelserna och sitt eget handlande med resultatet.

8.2 Förstärkning
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.

8.2.1 Positiv förstärkning
8.2.2 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 rätt. Ett exempel: Om vi har en hopprakning 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 verklig fortfarande ser belöningsnär vi tränar. Huvudregeln är att hunden ska ha beröm. Om vi måste hålla inne berömmen så måste vi fundera på vad det var som gjorde att hunden inte klarade övningen och sedan ändra på något så att hunden lyckas.

8.2.3 Negativ förstärkning

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

8.2.4 Bestraffning


8.3 Förstärkning, bestraffning och agility

- 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
Arbetsplan Agilityinstruktör A1

- Obehag skapar konflikt med föraren
- Obehag ger ofta en långsam hund
- Obehag försämrrar 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 kisser på hindren, rymmer eller bräkar 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 hinderinlärningen att ta lång tid och hunden kommer att lära sig andra saker än agility.

Rådet är att anpassa övningarna till hunden 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.

8.4 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.

8.4.1 Rätt övning


8.4.2 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 däcket så ska vårt bra komma när hunden sticker in nosen i hålet på däcket.


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.

8.4.3 Bra belöningar

Är en självklarhet. Vill inte hunden ha belöningen så varför ska den då anstränga sig? Här
gäller det att anpassa belönningen 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.


8.4.4 Belöningens 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.

8.4.5 Hunden är aktiv

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

8.4.6 Repetitioner
Räkna inte med att hunden lär sig allt efter första gången. Eftersom hunden själv ska vara delaktig i inlärningen 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.
9. Hinderinlärning

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 hopphinder 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.


9.1 Arbetta vidare - kombinationsträning

Allt eftersom hundarna börjar bli dukta 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 deltagarna 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 ska alla veta hur de ska göra.


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 tränningen på det här sättet. Rita dina övningar så att de är lätt att lyckas med. När hunden, och deltagen 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 tränningen i små steg och träna en sak i taget gör att inläрningen 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 deltagen slipper att känna sig dum eller bli besviken på att hunden misslyckas.

9.1.1 Så kan du hjälpa hunden att lyckas
   · Låga hopphinder
   · Stort löstagbart däck
   · A-hinder som kan sänkas
   · Kort vid tunnel
   · Låg och bred balansbom
   · Var 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.

9.1.2 Arbeta parvis
Att vara två personer fungerar bra på flera hinder till exempel tunnlar, hopphinder och däcket. 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.


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.

9.2 Inlämnning av hinderorden


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. Inlärningen 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 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.

9.3 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.


9.4 Att underhålla det som hunden har lärt sig


9.5 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 ”färdigränat”, 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 agiliträningen 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.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Framåt</th>
<th>Höger sida</th>
<th>Vänster sida</th>
<th>Kalla in</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Hopp</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Oxer</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mur</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Långhopp</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Tunnel</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Platt tunnel</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Däck</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Slalom</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>A-hinder</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Balans</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Gunga</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

9.6 Summering av grundinlärningen

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. Varierabelöningarna.


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

9.7 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.

9.8 Att släppa eller dra på hinder


9.9 Svängar


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.
10. Handling - Byten


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.

10.1 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 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.

10.2 Konstruera bra kombinationer att träna på!


- 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.

- Hopphinder 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.
11. Metodik för agilitykurser

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.


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

11.1 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 tillfrågas 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

11.2 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 korrekt kontaktfält 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.


11.3 Aktivitet


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 verkliga 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!


11.4 Framgång

Nu har vi kommit till det allra viktigaste:


Eleven ska lyckas!
Eller åtminstone känna sig lyckad.

11.5 Du är klubbens ambassadör


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

**Lev som du lär!**
**Du är klubbens ambassadör och en förebild för andra.**

### 11.6 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 och undermedveten, kommer vår elevsyn ändå att styra vårt sätt att planera och genomföra kursen. Två huvuddrag av elevsyn kan urskiljas:

#### 11.7 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!


#### 11.8 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.

11.9 Utnyttja fördelarna


11.10 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 förbättringslust – och ibland tror de sig redan sitta inne med svaren.


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”!


11.11 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.
   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?

5. Vad gör du om föraren kör sitt eget race och inte verkar bry sig om vad du säger?

6. Vad gör du om hunden är en ”problemhund”?

7. Vad säger du till den som ringer och anmäla sig till agilitykurs?
   a) ”Jag har minsann tränt 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?”

8. Vilka anledningar kan det finnas till att hundar inte lämpar sig för agilityträning?
12. Kursplanering


12.1 Ramplan


12.2 Kursens upplägg


**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.

12.3 Kurser med flera kurstillfällen

År kursen fem eller sex gånger är målet kanske att alla hundar ska ha prövat alla hinder. År deltagarna intresserade kan man köra en fortsättning kurs 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.

12.4 Helgkurs

12.5 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 läthannerlig. 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.

12.6 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...

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.


12.7 Genomförande


12.8 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.


12.9 Första kurstillfället...

Se till att vara tidig så att du kan hälsa på alla när de kommer. Var neutralt klädde 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.


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

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 intervjuas varandra två och två och sedan presenteras 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!

12.10 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:


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. Bläser 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 övnningarna. 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!


Tala om vad ni ska göra, gör det, tala om vad ni har gjort.
12.11 Att tänka på när du har kurs...


Uppmuntran: Sist men inte minst viktigt är att ständig 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 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.

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 verkligta vara värt något. Precis som vid hundträning alltså!

**12.12 Kunskapsredovisning**


**12.13 Att utvärdera kursen**


**12.13.1 Muntlig eller skriftlig utvärdering?**


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.
12.14 Allas möjlighet att förbättra kursen


13. Stress


13.1 Vad är stress?


• 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.

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.

13.2 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.

13.2.1 Överstimulering - för mycket av det goda...

Ständig aktivitet där stresssystemet slår på är inte nyttig. Aktivitet ska åtöljas av vila för att ge kroppen tillfälle till återhämtning. I dagens läge är det inte ovanligt att ambitiösa hundägare överaktiviterar sina hundar i all välmeningen, särskilt om hunden är av arbetande ras. Följden blir en ständig rantande, pockande hund som aldrig kopplar av ordentligt. Glöm inte att livet i vargflocken ofta är lite småtråligt... Med överaktivering menas inte att träna agility, inte ens om man träner varje dag. Överaktivtering 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.

13.2.2 Frustration och rädslor


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, allia 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 kanblockera bort smärtan helt eller delvis. När så sker blockerar sig hunden lite mer, vilket av föraren kan tolkas som att hunden är okontaktn eller olydig. Är hunden ovillig eller oregerlig kan det bero på smärtstillstånd.

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.
13.3 Den positiva stressen

För att en hund ska kunna göra något kontinuerligt 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 efterat. Det är fullstänktigt 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!


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 statiskt fakta sem 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 intelligentare än hundarna måste vi ta ansvaret för resultatet!

13.4 Stress och olika belöningsformer


13.5 Några råd för att hitta rätt stressnivå

Följande råd gäller både heta och lugna hundar.

- När hunden kommer till agilitykursen möts den av massor av spännande inträck. 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 jämnom. 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.


13.6 Att träna en het hund

Hit räknas alla hundar som lätt går upp i varv. Ofta är de ambitiösa och lättlärda, men lär sig dumheter lika fort. Många vallhundssraser, 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 nyinlärning 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 träna agility. Nosövningar, cirkuskonster, lydnadsarbete är alla bra exempel. Däremot är det olämpligt att träffa ut hundens hjärna med aktiveringsövningar alldeles innan agilityträningen, då finns det en risk att hunden redan är trött när du börjar träningsspasset.

• **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 ögarna lämnar sin förare slipper bli frustrerad över sin långsamma förare och 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 intryk. Sedan är det bara att träna om!

13.7 **Att träna en lugn hund**


Tänk på att:


- **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.


- **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 kamplekar varnas det ju allmänt för. Här har du chansen att öka hundens stressnivå!

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?
14. 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 självlöst. 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.

14.1 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 argsint förare dämpar snabbt ner en hund – när glädjen går förlorad försvinner också farten.

14.2 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 slitage på hundens kropp. Tänk Dig själv att kämpa runt en hinderbana med en slavigt 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!
14.3 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 slitage, 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 begär av våra hundar att de ska forceras en hinderbana i galopp, i många fall hoppa mer än mankhöjdens gång på gång och kasta sig runt i tvära svängar, måste vi hundägare ge hundarna bästa möjliga fysiska förutsättningar att klara uppgiften. Vi vill ju att vår agilityhund ska hålla i många år!

14.4 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:


**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 signaler och läsa situationen. Alla former av hjärngymnastik är bra, från cirkuskonster i köket till lydnadsträning.


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 under 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

14.5 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!

14.5.1 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
dina 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.

14.6 Nervärmning

Efter loppen 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 skratta av hästen efter träning, det borde vara likadant i hundvärlden!

Observera! Om du stretchar gör man det när dagens arbete är avslutat. Vid stretching dras muskelns spänning ur muskeln och spänningen behövs för att muskeln ska kunna jobba.
15. Om olyckan är framme


Dock kan det ha sina sidor att ge sig in på veterinärens 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 hände och hunden kan bli mera rädd än vad det gör ont.


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.


en stelkampsspruta räcker i 30 år.

15. 1 Första hjälpen

Egentligen borde alla klubbar ordna första-hjälpenutbildning åt alla sina instruktörer. Det är en stor tryghhet 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.

15.2 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.
- 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 oroa dig inte. Det är oftast inte så farligt!
- Tänk på att du är agilityinstruktör och inte veterinär. Ingen begär att du ska kunna allt!