



## FASTE ØVELSER

### Mål:

Få en trygg hund som tar kontakt og ønsker å samarbeide. Øvelsene for sosialisering og miljøtrening er ment for valper eller andre hunder som trenger å bli tryggere i ulike settinger. De andre øvelsene passer for alle.

**Tips! For ulike øvelser og fokusområder hver uke - se egen plan!**

### Faste øvelser for de neste ukene

<b>Øvelse:</b> Styre maten	<b>Når:</b> Hver dag
<b>Hvordan:</b> Mål opp den mengden med mat hunden skal ha å gi den når dere er ute på tur. Når hunden ser på deg får den en tørrfôrkule/litt våtór. Hunden skal ikke få noe mindre mat enn vanlig, bare på en annen måte.	<b>Hvorfor:</b> Det bidrar til økt kontakt og samarbeid med deg, og bidrar til at hunden ser på deg som en viktig del av flokken. Det gjør også hunden mer motivert til å jobbe for deg og gjøre slik du sier.
<b>Øvelse:</b> Miljøtrening og sosialisering	<b>Når:</b> 2-3 ganger i uken
<b>Hvordan:</b> Når hunden nærmer seg det man skal trene på, stopper man opp og ser ann reaksjonen til hunden. Vil hunden bort for å sjekke ut (om dette er trygt), gjør man det. Er hunden engstelig, kan du hive noen godbiter i bakken eller foran hunden mot det som skal trenes på. Bli i situasjonen til hunden er rolig.  Obs! Tenk gjennom hvilken måte du ønsker at hunden skal hilse? Er det greit at den hopper på mennesker? Jo raskere du lærer inn korrekt atferd, jo lettere er det å få det til.	<b>Hvorfor:</b> Det er egentlig litt miljøtrening og sosialisering hver gang vi går tur, men det kan være lurt å ha som mål å oppsøke noe spesifikt man ønsker at hunden skal bli trygg på. Ved å gjøre dette får man en tryggere hund som trives i den hverdagen du har.  Tips! Det er heldigvis aldri for sent å lære en hund nye ting. Se video om "hilse pent" i medlemsportalen!
<b>Øvelse:</b> Rotrening/håndtering	<b>Når:</b> 2-3 ganger i uka ca 10 min
<b>Hvordan:</b> Enten sittende eller liggende mellom bena våre. Hold hunden i halsbåndet/sela og stryk rolig til hunden roer seg. Husk å vær helt rolig selv også. Benytt roen til å kjenne på labbene og resten av kroppen.	<b>Hvorfor:</b> For å lære hunden en avknapp og håndtering. Denne øvelsen kan til slutt også brukes som et utgangspunkt for kloklipp.
<b>Øvelse:</b> Å være nære	<b>Når:</b> Helst litt hver dag
<b>Hvordan:</b> Det er viktig å huske på å bare slappe av å være nære sammen. Enten man har hunden i senga, sofaen eller man legger seg ned på gulvet eller i hundesenga en eller annen gang ila. dagen <3	<b>Hvorfor:</b> Fordi vi ønsker å skape en flokk basert på trygghet og nærhet. Å det å slappe av sammen er en viktig del av en flokk.