

## Plassen sin og rotrening

### Mål for uken:

Målene for disse ukene er å jobbe med det å legge seg på en bestemt plass å bli der til ny beskjed er gitt. Dette er en fin øvelse for å samtidig trene ro.

### Treningsplan for denne uken:

|   |  |
|---|--|
| <b>Øvelse:</b> innlæring av å gå å legge seg og gå av på "værsegod"   | <b>Når:</b> 5-7 min x 3 per dag  |
| <p><b>Hvordan:</b></p> <p>Se video for innlæring av øvelsen i medlemsportalen. Øvelse: "plassen sin". Bruk små og gode godbiter og ha korte økter med mange repetisjoner.</p> <p>OBS! Husk å løse ut hunden med kommandoen eks: Værsegod!</p>                         | <p><b>Hvorfor:</b></p> <p>Fordi det er praktisk å ha en hund som kan gå å legge seg og slappe av til den får en ny beskjed.</p> <p>Eks: mens vi spiser middag, får besøk, hvis den stresser osv.</p>   |
| <b>Øvelse:</b> Varier objekt  | <b>Når:</b> etter en uke med trening på samme objekt   |
| <p><b>Hvordan:</b></p> <p>Tren med flere ulike objekter som skal være "plassen sin". Eks: pledd, senga, jakka di. Det viktigste er at det er et objekt som du peker på og som er lett for hunden å skille ut fra omgivelsene.</p>                                     | <p><b>Hvorfor:</b></p> <p>Slik at du ikke er avhengig av å ha med senga til hunden overalt. Poenget er at kommandoen skal bety: gå å legg deg der jeg peker og bli liggende på det objektet til du får en ny beskjed uansett hva det er.</p> |
| <b>Øvelse:</b> Strekk tiden   | <b>Når:</b> Når hunden har skjont at den skal gå å legge seg på kommandoen din   |
| <p><b>Hvordan:</b></p> <p>Strekk tiden lengre og lengre. Hvis hunden går av plassen sin følger du den bare rolig tilbake.</p> <p>Tips! Det kan være lurt å gå tilbake til hunden å belønne når den ligger på plassen sin også å ikke bare når du sier "værsegod".</p> | <p><b>Hvorfor:</b></p> <p>For å avansere øvelsen og for at hunden skal bli liggende over tid. Husk å aldri la den gå fra plassen sin før du sier "værsegod"</p>  |