



Hundens 5 om dagen

Varierte aktiviteter er viktig for hundens helse og humør. Allsidig bruk av kropp og hode, samhandling med andre og varierte miljøerfaringer gjør hunden sunn, trygg og glad.

Tekst og foto: paastreif.no, Kari Isingrud, 2008



Bildet: Luftig lek på høyballer

1 - Bevegelse

Hundens bevegelsesfunksjoner kan deles opp i utholdenhet, styrke, bevegelighet, hurtighet, koordinasjon og noe forenklet også balanse. Alle disse elementer av bevegelsesfunksjonene bør trenes for at hunden skal holde seg frisk og rask og for å unngå skader under trening. Særlig viktig er det at valper og unghunder trenes lett men allsidig. Det legger et viktig fysisk grunnlag også om man har planer om å spesialisere hunden i særskilte aktiviteter senere. Trekkhunder, kommende lydighetschampioner og andre vil ha godt av å trene variert for å styrke alle deler av kroppens bevegelsesapparat.

2 - Sansearbeid

De fem sansene er syn, hørsel, lukt, smak og følesans. Hunden bruker – som folk – sine sanser for å orientere seg og bevege seg i verden. Gjennom sansene forstår vi våre omgivelser og om hunden får varierte sanseintrykk vil den bli tryggere på omgivelsene og seg selv. En av hundens viktigste sanser er luktesansen og en hund som får anledning til å undersøke verden med nesene blir sannsynligvis trygg og glad. Søksøvelser er fin trening. Vi mennesker bør desuten huske på at grøftkantene i nabolaget er hundens lokalavis og luktene der må sjekkes om den skal få med seg siste nytt.

3 - Hodearbeid

Hva som foregår i hundens hode vet vi dess-
En hund vil gjerne bruke hodet. En daglig dose hodearbeid gjør det lettere for den å slappe av og roe ned. Det er særlig på to områder vi kan

trene hundens intellektuelle kapasitet: Konstrasjon og problemløsning. Treningsformer som bygger sterkt på hundens egeninitiativ og problemløsningskapasitet gir utmerket hjerne-
trim.

4 – Sosialisering

Sosialisering innebærer samhandling med andre. Alle hunder må sosialiseres godt med mennesker og det betyr at den må lære å omgås voksne av begge kjønn og ikke minst barn. Skal hunden bo med katt eller andre dyr må den sosialiseres med disse. Like viktig er det selvfølgelig at den får være mye sammen med andre hunder. Gjennom lek og samvær med andre blir hunden trygg på seg selv og andres kroppsspråk. Men sosial interaksjon er ikke viktig bare i en læringsfase. Hunden er et sosialt dyr som vil ha glede av å samhandle med andre i lek, trening og spennende aktiviteter gjennom hele livet.

5 - Miljøtrening

Miljøtrening handler om at hunden skal lære å slappe av og overse forstyrrende elementer i miljøet. Det handler også om å kunne utføre oppgaver den kan fra før og å lære nye ting uten å la seg forstyrre av omgivelsene. En miljøtrent hund vil ikke være stresset i et stressende miljø. Det er særdeles viktig at valper og unghunder gradvis tilvennes ulike miljøer, men også voksne hunder vil ha nytte og glede av å bli tatt med til nye steder. Riktig miljøtrening vil gi en avslappet og fornøyd hund.

I en hektisk hverdag er det ikke alltid lett å være kreativ når hunden skal få sin daglige dose trening, og svært ofte blir aktivitetene nærmest en fast rutine. Men ensformig trening er ikke moro for noen.

Helhetlig og variert trening av hunden involverer bevegelsestrening, sansearbeid, hodearbeid, sosialisering og miljøtrening. Dette er ingredienser i treningen som er så viktige at de kan kalles "Hundens 5 om dagen". Det er ikke nødvendig å legge opp til et omfattende treningsprogram hver dag, men med litt fantasi kan treningen gjøres mer variert og mye morsommere.

Sosial interaksjon:

Bajas lærer en ny menneskevenn å leke med pinner

Sjæferen Bajas har to menneskebrødre og er ofte ute med dem og leker. Noen ganger kaster guttene og deres kompisser pinner som hunden henter. Bajas elsker pinneleken.

En dag er Bajas løs på tur med mor og de treffer barnehagebarn i skogen. Mor og en barnehageansatt kjenner hverandre og fordyper seg i en samtale. De andre barna leker inne i skogen, men en liten gutt blir veldig interessert i Bajas. Han er tydelig ikke så vant til hunder og synes Bajas er stor og litt skummel. Bajas derimot er godt sosialisert og vet at barn er artige å leke med. Han henter en pinne som han vifter med foran gutten. Gutten skjønner hva Bajas vil men tør ikke ta pinnen ut av hundens munn. Da slipper Bajas pinnen ned på bakken og ser forventningsfullt på gutten. Gutten tar et skritt mot pinnen, men ombestemmer seg. Det er fortsatt litt skummelt. Men Bajas kjenner de sosiale reglene for pinneleken veldig godt. Han rygger et par tre skritt vekk i fra pinnen og da gutten fortsatt nøler rygger han noen skritt til. Endelig tør gutten ta pinnen og han kaster den så langt han kan inn i skogen. Bajas løper fornøyd og henter den, legger den på bakken og rygger igjen de nødvendige skrittene. Han kikker på gutten – sånn nå kan du kaste igjen! Gutten ler og gjør som Bajas vil....

Helhetlig trening - forslag til aktiviteter

Trening basert på 5 om dagen vil gi hunden en spennende hverdag og allsidige erfaringer. De fem elementene trenes ikke nødvendigvis hver for seg i et omfattende treningsprogram. Det er snarere viktig å finne frem til aktiviteter som omfatter flest mulig av de ulike elementene.



Konsentrasjon og kroppsbeherskelse på et lekestativ



Svømming og miljøtrening kan kombineres



Kontroll på alle fire beina og full konsentrasjon om neste skritt

Aktivitetstur i skogen med gode venner

Gå gjerne flere på tur i lag. Hundene bør like hverandre og gå godt sammen. Om det ikke er båndtvang og man har god innkalling på hundene kan de løpe løse. Da bør de få leke og drive med sitt med minimalt av innblanding fra mennesker. Husk at knurring og knuffing er en naturlig del av hundens språk. Regelrette slåsskamper må selvfølgelig unngås og stoppes, men småkonflikter om pinner og andre ressurser er det fint om hundene lærer å løse selv. Hundene bør også lære å gå litt i bånd sammen uten å stressse. Ta pauser og gå ikke videre før alle hundene har lagt seg ned og er rolige.

Forlat stier og grusveier og gå ut i terrenget. Legg merke til hvordan for eksempel ganglag og haleføring forandrer seg når hunder må bevege seg i lyng og høyt gress og i ulendt terreng. Du merker kanskje selv også at dette er fin trening? Underveis kan dere trene hundene i å hoppe opp og sitte på steiner, kripe under eller hoppe over nedblåste trær, gå mellom eller over naturlige hindre, søke etter leker eller godbiter osv. Lag varierte oppgaver som hunden ikke kan fra før og tren det gjerne inn med shaping og klikker så hunden må tenke selv. Bytt hunder slik at hunden må lære å samarbeide med en annen enn eieren. Ta gjerne med barn på slike turer.

Hvis man vil gi hundene litt hardere fysisk trening kan man gå parallelt i terrenget med passende avstand i mellom, prøv med 50-100 meter. Mange hunder vil da naturlig pendle mellom menneskene i turfølget. Hvis de ikke gjør det kan man rope på dem. Gi litt ros og kos hver gang de er innom en person. Dette er flott kondisjonstrening for hundene, men kan stressse noen. Ikke overdriv!

Vannaktiviteter

Svømming er fin trening og gir mange variasjonsmuligheter. Tilrettelegg for variert lek i vannet. Apportering, hopp fra brygga og balansenetrening på flytemadrass er eksempler på aktiviteter for hunder som er trygge på vann. For de mindre drevne vil lek og trening i vannkanten være nok i starten.

Hunden vil garantert synes det er stas å svømme sammen med menneskene sine. Da må den lære noen sosiale regler om at menneskerygger ikke er noe man klorer og kravler seg opp på. Svømming kan gjerne kombineres med lydighetstrening og innlæring av triks.

Mest variert muskelbruk blir det med korte svømmestrekk, mange vendinger og ellers mye lek og krumspring i vannet. De fleste hun-

der bruker halen aktivt for å holde balanse og manøvrere under svømmingen. Dette styrker ryggmuskulaturen på en utmerket måte og gir god kroppsbeherskelse. Svømming er god kondisjonstrening. For utrente hunder er korte svømmeøkter på 3-5 minutter passe. En godt trent hund kan svømme etter en kano eller annen båt. Eller hvorfor ikke lære hunden å trekke kanoen?

Kløving

Kløving gir kjempefin og allsidig trening for voksne hunder. På en kløvturn i krevende terreng vil hunden møte naturlige hindre som utvikler både den fysiske og mentale kapasiteten. Den må balansere, gå utenom, hoppe over, vasse, vurdere veivalg osv. La hunden bruke hodet og selv finne ut av hindringer. Turen blir langt mer utfordrende når den har kløvsekken å ta hensyn til. Best treningseffekt får vi om vi går utenfor stier og veier. Under kløving bør hunden gå i bånd og dette er en fin aktivitet i båndtvangstiden. Pass på å ikke belaste hunden med for tung kløv: 25 % av kroppsvekten er passe for normalt trente hunder.

Bytur

En bytur gir uante muligheter for miljøtrening. Velg vanskelighetsgrad etter hundens forutsetninger. En lettstresset hund må få mindre utfordringer enn en rolig. Kombiner med lydighetstrening, triks og lignende slik at hunden lærer å konsentrere seg i uavante omgivelser. I byen finnes også en mengde naturlige hindre: en mur man kan balansere på, fontener å vasse i, stolper å gå siksakk rundt osv. Ro kan trenes på en utekafe eller en benk i parken. Byturen er også egnet for å sosialisere eller miljøtrene hunden på mange typer mennesker. Barn som vil hilse treffer man på lekeplassen, eldre finner man kanskje i parken. Joggere, syklistene, biler, og skatere er fine objekter for miljøtrening.

Søksøvelser

Nesebruk er gøy for hunden. Små øvelser kan gjøres hjemme i stua, i hagen, på fotballbanen eller underveis på tur i skogen. Eksempler er godbitsøk, lete etter gjemte leker, søk etter gjemte familiemedlemmer eller gå spor for å finne igjen favorittleken sin. Flere av disse øvelsene kan kombineres med lydighetstrening og annet hodearbeid: Sitt eller dekk mens godbitene kastes ut, apportering av funnet leke eller belønning gjemt i en ryggsekk der hunden selv må finne frem til den.

