

Aktiviteter på hundetrening – canicross, sykkel/sparkesykkel og snørekjøring

Formålet med dette dokumentet er å gi inspirasjon til flere øvelser man kan bruke på trening med hund. Øvelsene kan være med på å variere treningene, øke motivasjonen og gi øvelse på spesifikke utfordringer vi møter på i løypa. Øvelsene kan passe for barn, nybegynnere og mer trenede utøvere – ved at man tilpasser distansen, farten og vanskelighetsgraden etter gruppen man har med seg. De fleste øvelsene foregår etter intervallprinsippet, og man kan legge inn elementer av dette i en lengre økt, eller man kan sette av hele økten til øvelser. Lengden på dragene kan tilpasses fremkomstmiddel og nivå. Innholdsfortegnelsen er klikkbar, slik at du kan finne fram til det som er aktuelt for deg.

Innhold

Forpasseringer	2
Opprulling	2
Økning av vanskelighetsgrad	2
Dra fra i front	2
Motivasjon	2
Korte intervaller	2
Fellesstart.....	3
Fartsøkning.....	3
Kappløp	3
Stafett	3
Friidrettsprinsippet	3
Ordinær stafett	3
Styrke	3
Styrkedrag.....	3
Kløvtur.....	3
Kjettingtrekk.....	4
Kondisjon	4
Intervalltrening	4
Rolig langtur	4
Testløp	4
Dressur.....	4
Høyre og venstre.....	4

Forpasseringer

Passering av andre hunder er en av de største utfordringene vi møter i løypa. Både det å passere uten å hilse, det å dra i fra uten å vente på den bak og å møte hunder som kommer imot.

Opprullingering

En starter og beveger seg en gitt distanse og stopper. Neste starter, passerer, stopper. Neste starter, passerer begge de to andre, stopper. Slik fortsetter man til alle har stoppet, og den bakerste kan passere hele rekka og stille seg fremst.

Mellomrommet mellom ekvipasjene kan være fra 10-20 meter dersom man løper, og deltakerne er på nybegynnernivå, til flere hundre meter dersom man sykler eller går på ski, og deltakerne er på et mer selvstendig nivå. Man bør ha avstand nok til at hunden opplever at den må passere og fortsette videre før den får beskjed om å stoppe.

Som trener kan man veilede deltakerne til å bruke tydelige kommandoer for passering, start og stopp, samt legge til rette for at alle klarer gode passeringer. Dette kan man sikre ved å legge til rette for god nok avstand, oppfordre til å holde kort tau dersom man har utfordring med passering eller ved å løpe mellom som en barriere.

Økning av vanskelighetsgrad

- Stoppe på annenhver side av veien, slik at den som løper må løpe mellom ekvipasjer.
- Stoppe på midten og kjøre slalåm mellom ekvipasjene.
- Utføre øvelsen i fart, der den som passerer løper fortere enn de andre.
- Løpe drag der man møter hverandre i fart

Dra fra i front

Løp flere sammen, og definer et punkt i draget der en av ekvipasjene skal dra ifra de andre. På dette punktet gir hundekjører kommando for fartsøkning og øker farten tydelig. De andre holder igjen, eller stopper om nødvendig. Den som skal dra ifra fortsetter en gitt distanse eller så langt det er nødvendig for å få hunden til å få fullt fokus framover. Gjenta øvelsen flere ganger, slik at alle får mulighet til å dra ifra.

Motivasjon

Høy motivasjon er den viktigste forutsetningen for å lykkes med en trekkhund. Det er forskjell på hva som motiverer ulike hunder. Ros og oppmuntring, andre hunder og riktig vanskelighetsgrad er viktige faktorer. Øvelser for motivasjon spiller gjerne på god fart, kort arbeidstid og stor grad av mestring. Legg gjerne inn motivasjonsøvelser i slutten av økta, slik at hundene har et minne om noe veldig gøy med seg til neste økt.

Korte intervaller

Kjør varianter av korte intervaller, med mye ros og høy intensitet. Hva som er kort, blir relativt til hva man vanligvis gjør, men bør være så kort at når hunden stopper har den fortsatt svært høy motivasjon og trekkglede. Start gjerne med en og en, ha etter hvert to og to eller flere. En umotivert hund kan starte sammen med, eller rett bak en veldig motivert hund.

Fellesstart

Dersom hundene er rutinert på å ikke hilse på hverandre i trekk, kan en fellesstart være en motiverende treningsform. Start alle samtidig og kjør en kort runde. Ha fokus på kontroll på hunder, slik at ingen kommer bort til hverandre.

Fartsøkning

Kjør drag en og en, eller flere sammen. Definer et punkt der man skal øke farten. Hold tydelig igjen og oppfordre hundene til å jobbe godt fram i sakte fart. Ved definert punkt gis kommando for fartsøkning, og man øker selv farten *tydelig*. Gi hunden mye anerkjennelse for fartsøkningen – og stopp gjerne mens farten fortsatt er på topp.

Kappløp

Konkurranserettede drag der man starter to og to samtidig, girer hundene mye opp og legger inn elementer av konkurranse, f eks nedtelling før start og heiagjeng underveis.

Stafett

Stafett er gøy både for folk og hunder, men kan by på mye kaos. Her er to alternativer til stafettformer og metoder for vekslings som muliggjør stafett i hundekjøring. Legg opp til en løype der det er minst mulig sjanse for konflikt mellom hunder, og benytt et område med god plass til vekslings.

Friidrettsprinsippet

En etappe går fra A – B, den neste fra B-C, deretter fra C-D osv. Man må da definere en målgang, og de ulike vekslingspunktene underveis i løypa. Deltakerne står klare ved start på sin etappe, og starter når lagkameraten passerer et gitt punkt. Denne stafettformen muliggjør at hele stafetten foregår i motbakke, og at målgang er på toppen av bakken. Dette er skadeforebyggende fordi farten går ned og belastningen blir mindre.

Ordinær stafett

Legg opp til en runde som passer deltakernes nivå, og som ivaretar sikkerheten. Vekslings kan foregå enten ved at hunden avleveres til en handler før man selv utfører vekslings uten hund, eller ved at deltakeren starter idet lagkameraten passerer et gitt punkt. At løypa går i en runde fremfor en strekning fram og tilbake er ofte en fordel ift å unngå konflikter mellom hundene.

Styrke

Styrkedrag

Legg opp til tunge drag, gjerne i motbakke, der man oppmuntrer hundene til å gi alt. Bruk alle verktøy for motivasjon for å få til dette, og legg opp til distanser som passer hunden. Man bør avslutte draget mens hunden fortsatt er motivert til å jobbe hardt. Det kan være alt fra 10 meter men mye oppmuntring, til flere hundre meter for mer erfarne hunder.

Kløvtur

Varier gjerne treningene med å dra på kløvtur. Det er god styrketrening, fin variasjon og bygger selvtillit og kontakt hos hunder og folk.

Kjettingtrekk

Ta med en kjetting på trening, og la hundene prøve seg på å trekke kjetting. Ha gjerne ulike justeringsmuligheter, slik at det kan tilpasses hver og en hund. Vekt og varighet tilpasses. Hundekjører bør alltid være koblet til hunden, enten ved å være koblet til selen eller ved å ha på bånd og halsbånd.

Kondisjon

Intervalltrening

Finn et intervall av passe lengde, gjerne i en motbakke eller i kupert terreng. Med passe lende menes en lengde der hund og utøver klarer å holde høy intensitet hele veien, uten å trenge pause. Gjenta intervallet 3-8 ganger avhengig av form og lengde på drag. I pausene kan de raskeste gå bakover og de som løper saktest gå framover, slik at når neste intervall starter så er alle omtrent i samme område. Slik holder man gruppen samlet, og sikrer at ingen blir hengende for langt bak.

Rolig langtur

Løp en runde i et tempo alle kan klare å holde over tid. Dersom man har hunder som trekker moderat kan de med fordel løpe i sele og strikk hele veien. Hunder som trekker mye, kan variere på å trekke og å løpe på plass. Distanse og tempo justeres ut fra gruppa.

Testløp

Forbered og merk en løype som kan være representativ for konkurranser i den stilarten man deltar i. Deltakerne kan enten ta tiden på seg selv, eller man organiserer tidtaking. Gjør gjerne opplegget så likt konkurransesituasjon som mulig, med startnummer og startrutinger. Start enten fellesstart eller enkeltstart, og oppfordre deltakerne til å prøve å løpe så fort de kan. Testløp kan med fordel gjentas flere ganger, slik at man selv kan se fremgang med trening.

Dressur

Dressuren og kontakten med hundene må vi ha med oss i alt trekkarbeid. Trener må oppfordre deltakerne til å rose hundene når de gjør noe riktig, og legge til rette for at de ikke gjør feil. En del kommandoer kan også være nyttig å trene på.

Høyre og venstre

Finn et kryss, og tørrtren på å ta den retningen hundekjører ber om. Gi kommando og led hunden riktig vei. Man kan også benytte en runde som krever mye dirigering, og jobbe med hundene på samme måte. For dirigering i løypa, kan trener sette opp en markør som alle skal passere enten på høyre eller på venstre side. Ha gjerne kort tau i starten, slik at det er lett å lede hunden riktig. Gi ros når hunden begynner å bevege seg i riktig retning.

Bruk gjerne kreativiteten og lag egne varianter av øvelsene! Tenk gjennom hva vi krever av hundene våre når vi skal utføre aktiviteten vår, og tilpass øvelsene etter det. Dersom du har spørsmål, eller trenger flere råd og tips, ta gjerne kontakt med meg..

Mvh Monika Hallan

Hallasaktivitet@gmail.com

Tlf. 41451348