



# BOXERSKOLAN

Av: *Towe Melander*  
&  
*Pia Albinsson*

## 1. Introduktion

**Att börja tävla med sin boxer kan vara lika lockande som skrämmande. Ibland är nervositeten det största hindret och ibland är det bara så att man inte vet hur man ska börja.**

**Första steget är att bestämma sig för lägga ner tid och engagemang för att sikta mot tävling. På köpet får man många roliga och utvecklande timmar tillsammans med sin bästa vän och garanterat några nya vänner också. Efter introduktionen hoppas vi att du är en av de som har bestämt dig!**

### Mål

Vill man lyckas med något så måste man sätta upp en målbild. Hur ska man annars veta om man har lyckats eller ej? Vad betyder överhuvudtaget att lyckas? Man kan lyckas med att starta i en appellklass men misslyckas med att få ett godkänt resultat. Man kan lyckas med ett godkänt resultat men ändå känna att känslan var fel. Det är alltså målet som bestämmer om man har lyckats eller ej. Så vad är ditt mål?

Alla mål handlar inte om resultat. De som tävlar framgångsrikt har ofta väldigt tydliga uppgiftsmål. Ett resultatmål som innebär ett 1:a pris i lydnadsklass I bygger på att man för sig själv och hunden har formulerat tydliga uppgiftsmål. Ett uppgiftsmål som tex är "hålla fokus på matte trots att en hund skäller bredvid" eller "när jag säger ligg – att hunden under rörelse lägger sig inom en hundlängd och ligger kvar".

Skillnaden på de två olika målsättningarna är i första hand att du kan påverka

uppgiftsmålen genom att lägga upp träningen på ett effektivt sätt. Resultatmålen kan påverkas av en domare eller av konkurrenter.

### SMART-metoden

En känd och bra metod för att sätta mål är SMART-metoden. Här är ett exempel på ett SMART Uppgiftsmål:

**S** står för Specifikt. *Exempel:* Min hund ska gripa och hålla en apportbock utan tugg.

**M** står för Mätbart. *Exempel:* Jag kan konstatera att målet är uppfyllt för att apporten ligger stadigt i munnen och inte har några tuggmärken

**A** står för Accepterat. *Exempel:* Det här är ett mål som jag själv har valt att det är viktigt för det resultat jag satsar på.

**R** står för Realistiskt. *Exempel:* Min hund har förutsättningarna och jag har kunskapen och tiden att lägga ner på att träna in det.

**T** står för Tidsbestämd. *Exempel:* Det ska vara klart om tre månader. Och om tre månader ska jag enkelt kunna svara på om jag uppnått målet eller ej. Så SMART är det!

Här är ett exempel på ett SMART resultatmål:

**S** står för Specifikt. *Exempel:* Vi ska ha över 160 poäng i lydnadsklass I.

**M** står för Mätbart. *Exempel:* Jag kan konstatera att målet är uppfyllt för poängen står på mitt protokoll.

**A** står för Accepterat. *Exempel:* Det här är ett mål som jag själv har valt att det är viktigt och jag är beredd att satsa på att få det.

**R** står för Realistiskt. *Exempel:* Min hund har förutsättningarna och jag har kunskapen och tiden att lägga ner på att träna in det.

**T** står för Tidsbestämd. *Exempel:* Det ska vara klart om sju månader. Och om sju månader ska jag enkelt kunna svara på om jag uppnått målet eller ej. Så SMART är det!

Båda målen är SMARTA och båda behövs. Försök bara att inte hamna i resultatjakt - en så att du missar att glädjas åt uppgiftsmål på vägen. Det är de som leder fram till resultaten!

### Hur börjar jag?

Läs reglerna! (de finns upplagda på Boxerskolans sida på [boxerklubben.org](http://boxerklubben.org)). I alla hundsporter finns det redan beskrivet HUR ett moment ska utföras. Skapa en visuell målbild. Titta på duktiga ekipage på tävlingar eller på youtube. Vad är det specifikt som du gillar och vill ha som målbild? Sätt ord på det. Istället för att säga, hunden ser pigg och glad ut och går ett perfekt fritt följ så gör det mer specifikt: En hund som stadig bibehåller sin bog vid förarens vänstra lår och med viftande svans och alerta rörelser går ett fritt följ. Och NU kommer vi till det roliga! HUR får man hunden att få samma tydliga målbild? DET går vi igenom i Boxerskolan. Häng med!

## Uppgift

Första uppgiften är alltså att formulera ett tydligt resultatmål som gärna får vara högt ställt och som ska kännas både utmanande och realistiskt.

Fortsätt sedan att skapa en visuell målbild. Arbeta vidare med att skapa delmål och uppgiftsmål. Konkreta exempel och verktyg för att nå målen får du i Boxerskolans övningar.

## Övningar

Här följer några bra grundövningar:

### 1 Fokusövning - Del I

**I)** Låt hunden bjuda på spontan kontakt, locka inte på hunden - ge belöningsignal i form av ord ("japp", "rätt" etc. helst inte "bra" då vi använder det mycket i vardagen utan att ge förstärkning i form av godis/leksak) eller klicker – för att sedan sekunden efter förstärka med godis/leksak.

För att få flera snabba upprepningar i övningen är riktigt gott godis att föredra. Var noga med att hunden söker ögonkontakt och inte händerna.



**Förväntansfull Vilda, 7 månader!**

- 2) Gör 5 snabba upprepningar
- 3) Bryt koncentrationen och höj motivationen genom att ge social belöning (beröm från dig, spring runt och gör dig livlig och klappa i händerna). Viktigt att hunden visar glädje och hoppar runt tillsammans med dig. Blir hunden väldigt het och på – gör leken lite lugnare. Förstärk med leksak när hunden har den attityd du vill!
- 4) Upprepa nr 2
- 5) Upprepa nr 3

I detta stadium är det första kontakten hunden bjuder på som vi belönar! Spelar ingen roll om hunden sitter i fotposition eller framför dig. När hunden börjar bjuda snabbt på kontakten varje gång ni tränar är det dags att tänka vidare, så ni får utveckling.

## 2 Fokusövning – Del 2

Nu är det dags att förlänga övningen och lära hunden stanna kvar i kontakten. När hunden tittar upp, vänta en sekund innan du ger belöningsignal och förstärkning. När man utökar svårigheten (i det här fallet tiden) är det viktigt att variera tiden innan man ger belöning. Oregelbunden belöningsfrekvens höjer motivationen att kämpa!

*Exempel:*

- 1) Belöna direkt när hunden tittar upp
- 2) Belöna efter 1 sekund
- 3) Belöna efter 2 sekunder
- 4) Belöna direkt hunden tittar upp (denna är viktig att backa till ofta)
- 5) Belöna efter 2 sekunder

- 6) Belöna efter 4 sekunder
- 7) Belöna efter 2 sekunder
- 8) Lös upp koncentrationen med social belöning för att höja motivationen igen. Väldigt viktigt för att inte våra boxrar ska tröttna!
- 9) Belöna direkt när hunden tittar upp
- 10) Belöna efter 3 sekunder
- 11) Belöna efter 1 sekund
- 12) Belöna efter 5 sekunder
- 13) Belöna efter 7 sekunder
- 14) Belöna efter 2 sekunder
- 15) Avsluta med tokig social belöning!

Var noga med att verkligen räkna sekunderna tyst i huvudet så du inte belönar efter samma tid för många gånger.

Vad gör du om hunden släpper kontakten innan du tänkt själv? Lägg på en felsignal som "Oj, fel" samma sekund som hunden släpper blicken och retas lite med godiset framför näsan och börja sedan om från steg ett. Får du inte utveckling i antal sekunder trots detta, så borde du leta efter en bättre belöning som triggar hunden mer att kämpa.

## 3 Baklängeskontakt

Ett steg till mot det framtida fotgåendet. Varför träna baklängeskontakt? Jo, för att det är enklare för hunden att följa med kontakt än att gå bredvid med kontakt. Och varför jobba i motvind när man kan plocka isär momentet i mindre delar och göra det lättare så vi får flera belöningschanser!? För ska hunden förstå att vi vill ha ihängande kontakt utan flera släpp, så gäller det att just belöna det beteendet. Man får vad man förstärker! Här är det noga med belöningsplacering utifrån din egen målbild. Det är en stor



**Följ med kontakt lönar sig!**

fördel att använda godis i början av inlärningen, för snabba upprepningar.

*Exempel:*

- 1) Stå mitt emot hunden.
- 2) Ha godis i vänster hand som du gömmer bakom ryggen, så det blir enklare för hunden att söka ögonkontakt istället för att fokusera på godishanden.
- 3) Ge belöningsignal direkt när hunden tittar upp och belöna på din vänstra sida intill benet. Hunden står då fortfarande mot dig vid belöningen.
- 4) Upprepa några gånger så du känner att hunden "är med".
- 5) Börja backa baklänges. När hunden följer efter och bjuder på första kontakten, ge belöningsignal och sekunden efter belöning på din vänstra sida nära benet.
- 6) Upprepa nr 5) ca 5-6 ggr.
- 7) Bryt koncentrationen med social belöning på samma sätt som vid fokusövningen.
- 8) Backa baklänges och ge belöningsignal och sekunden efter belöning vid din vänstra sida.
- 9) Försök vänta 2 steg när hunden tittar upp innan du belönar. Viktigt att bara belöna om du har ihängande kontakt om hunden ska förstå att det är det du vill ha!
- 10) Istället för att räkna sekunder som på fokusövningen, gör du nu ett likadant schema fast räknar antal steg hunden håller kvar kontakten i följaövningen. Och tappar hunden kontakten, lägg på en felsignal och retas med godiset. Och börja från steg ett igen.

Har du svårt att få upp engagemanget och kontakten, prova att byt till annat godis eller använd dig av leksak istället. Var noga med att inte ta fram belöningshanden innan belöningsignalen. Gör du båda samtidigt belönar du hunden att titta på handen istället för i ögonen.

**Lycka till!**

## Anmälan

Anmäl dig till Boxerskolans träningsgrupp på FB. Mer info på [boxerklubben.org](http://boxerklubben.org).