

FRI VED FOD

med Anja Christiansen
DRK seminar for instruktører 25. januar 2020

[Anja Christiansen](#) er uddannet certificeret klikkerinstruktør fra "Hund & Træning" og "Canis" og tilbyder træning på aktivhundecenter.dk. Der er flere videoer på youtube, som viser, hvad Anja kan. [Se for eksempel denne](#).

Anja har to border collier, Queeny og Magic, som hun bruger på konkurrenceplan - mest til HTM (heelwork to music), som bedst beskrives som lydighed til musik.

Anja har opnået følgende titler med sine hunde:
Nordisk mester i 2010, 2011 & 2013, Europa mester i 2012, 2013 & 2014, Verdens mester i 2014 & 2017, Dansk Rally Champion, Dansk HTM Champion, Norsk HTM Champion, Svensk HTM Champion, Nordisk HTM Champion.

Desuden går hun med sin hund Magic på Specialsøg's uddannelse, hvor de søger på narkotika som målduft.

Anjas træningsfilosofi bygger på motivation og succes gennem positiv forstærkning med godbidder, ros og legetøj. Noget af det vigtigste for hende er at både hund og ejer har det sjovt sammen - heri ligger tillid, samarbejde og kontakt.



Fri ved fod i forskellige hundesportsgrene

HTM kan forekomme meget langt fra retrievertræning med markprøve og jagt som mål. Men fri ved fod er et element, som forekommer i mange hundesportsgrene, og Anja's håb var at opgradere DRK's instruktørernes værktøjskasse og at give inspiration til træning af fri ved fod, så det bliver en sjov øvelse, uanset om man skal bruge det på konkurrenceplan eller som meningsfuld aktivering af familiehunden.

I HTM, lydighed og andre discipliner bedømmes hundens udstråling under fri ved fod, og det er derfor vigtigt, at motivationen er høj, så gejsten holdes under alle træninger. Anja forklarede, hvordan hun ønskede, at hendes unge hund Magic, som er lille og elegant, skal gå fri ved fod med højt løftede poter. Træner man med henblik på markprøve og jagt vil man gerne have, at hunden udstråler ro og opmærksomhed. Det skal man huske på allerede fra starten af træningen, så man hele tiden forstærker den adfærd, som bringer hunden nærmere førers idealbillede af hunden, når den går fri ved fod.

De fleste retrieverejere vil også gerne have, at hunden kan gå afslappet i line uden at trække. Anja fortalte, at det var ikke det, hun lagde vægt på i sin træning, og at hendes hunde trækker, hvis de bliver luftet i snor.

Præcision, motivation og forstyrrelser

I træningen af fri ved fod lægger Anja vægt på præcision, motivation, og at hunden kan gå fri ved fod på trods af forstyrrelser. I retriever træning kan præcision handle om, hvor hunden skal gå. Er det hundens hoved, skulder eller krop, der skal være ved førers ben. Præcision handler også om, hvor stor afstand der er mellem hunden og førers ben. Motivationen handler om, at hunden selv vælger at blive ved førers side og hverken glider fremad eller sækker bagud. Det handler om, at hunden ved, at hvis den bliver her, så kommer der på et eller andet tidspunkt en super belønning. Forstyrrelsestræningen er nok den, hvor retrievertræningen har sine største udfordringer, fordi de forstyrrelser, der er på markprøve og ikke mindst på jagt, vækker hundens jagtinstinkt.

Kropsbevidsthed og kropskontrol

Hvis hundens skal kunne arbejde præcist, så kræver det, at den er bevidst om sin krop, og at den er trænet, så den har kontrol over sin krop. [Baljeøvelse og at bakke](#) er to eksempler på øvelser, der giver kropsbevidsthed og kropskontrol. **Elefant- eller baljeøvelsen** bruges til at gøre hunden bevidst om sin bagpart og træner den i at dreje bagparten, så den kan gå ind på plads, når den kommer løbende ind forfra, eller at følge førers bevægelser, når fører skifter drejer sig.

Anja bruger shaping til at indlære baljeøvelsen, fordi det giver hunden den største bevidsthed, om hvad den gør.

For at undgå, at hunden går i stå på samme trin i øvelsen, skal man sørge for ikke at klikke på samme punkt hver gang. Det kan være, at hunden flytter bagbenene to skridt, og så kommer den ikke længere. Prøv at vente, og se om hunden ikke tilbyder mere af sig selv. Hvis hunden er vant til at blive klikkertrænet, så har den forstået, at det tilbageholdte klik betyder, at den skal yde noget mere eller noget andet. Når man står midt i træningen, kan det godt føles som evigheder, før det næste lille skridt kommer. Er hunden helt gået i stå,



[Fri ved fod 1](#)

så hold en pause, og prøv igen senere, og vær så opmærksom på ikke at klikke igen og igen for blot to skridt, men kræve hurtigt lidt mere ved at tilbageholde klikket. Når man står i situationen, hvor hunden er gået i stå, kan man let fristes til at lokke hunden til mere bevægelse. For eksempel ved at bevæge sig. Det skal man passe på med, fordi hunden meget nemt bliver afhængig af førers bevægelse. Så hav is i maven og vent, og brug belønningsplaceringen til at hjælpe hunden til at tilbyde mere i næste forsøg. Anja bruger også øvelser som at gå rundt om en stang eller bakke rundt om fører til at få mere kropskontrol. I [Fri ved fod 2](#) viser Anja bagom fører, hvor hun i meget høj grad bruger belønningen, til at fremme hundens bevægelse bagom. Hun lokker, fordi hun synes at det går hurtigere til indlæring af denne øvelse, men som hun også siger, så kan øvelsen også shapes. Anja starter med hunden stående foran for ikke at blande bagom sammen med pladsposition. Starter man hunden i pladsposition, får man nemt problemer med, at hunden tilbyder bagom, når den står i pladsposition, fordi den synes, det er en sjov øvelse.

Ved **shaping** formes adfærd i ganske små trin. Hunden belønnes, når den gør en bevægelse, som bringer den nærmere målet, og fører kommunikerer med hunden ved hjælp af en markør (ofte et klik), som fortæller hunden, at nu gør du det rigtige, og der er en belønning på vej. For eksempel vil starten på baljeøvelsen være, at hunden ser på baljen, klik-beløn, hunden ta'r et skridt mod baljen, klik-beløn, hunden sætter en pote på baljen, klik-beløn. Det er vigtigt at klikket falder præcist, og at man hele tiden kræver en lille smule mere. I [Fri ved fod 1](#) viser Anja først lokning, hvor hunden følger en godbid, og derefter shaping, hvor hunden tilbyder adfærd, som belønnes.

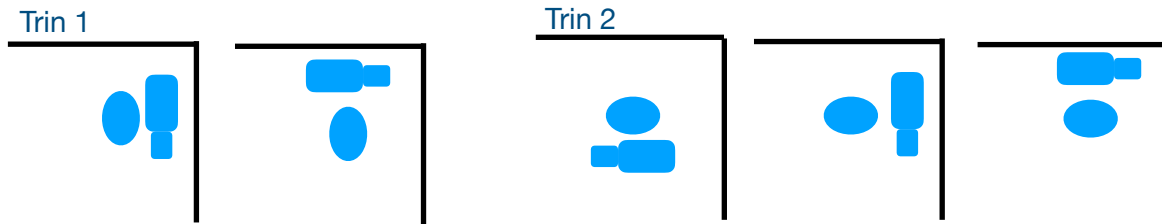
så hold en pause, og prøv igen senere, og vær så opmærksom på ikke at klikke igen og igen for blot to skridt, men kræve hurtigt lidt mere ved at tilbageholde klikket.

Når man står i situationen, hvor hunden er gået i stå, kan man let fristes til at lokke hunden til mere bevægelse. For eksempel ved at bevæge sig. Det skal man passe på med, fordi hunden meget nemt bliver afhængig af førers bevægelse. Så hav is i maven og vent, og brug belønningsplaceringen til at hjælpe hunden til at tilbyde mere i næste forsøg. Anja bruger også øvelser som at gå rundt om en



[Fri ved fod 2](#)

Anja siger her ordet klik for at illustrere for kursisterne, at her vil hun markere med et klik og give hunden en belønning. Men her i demonstrations øjemed, siger Anja klik og giver ikke godbid bagefter, for Queeny ikke skal blive for lyk. Ordet klik har ingen betydning for Queeny, og hun føler sig derfor ikke snydt.



Bagom kan shapes ved at placere sig i et hjørne, som vist herunder i trin 1, hvor hunden starter foran fører. Hunden klikkes og belønnes for små skridt bagud, og hjørnet hjælper hunden, så den kommer til at gå baglæns og ender ved førers venstre side. Når den del af øvelsen virker fortsættes med trin 2. Hunden kender nu den første del af bevægelsen, men hjælpes denne gang af hjørnet, så den ender bagved fører. Ved at fortsætte på den måde, hjælpes hunden hele tiden af hjørnet til den del af bevægelsen rundt om fører, som den ikke har lært endnu. Når hunden kan gå hele vejen bagom, så flyttes øvelsen gradvist væk fra hjørnet.

PRÆCISION

Hvor skal hunden være i fri ved fod og pladsposition. Tæt på førers ben eller med en lille afstand. Med skulderen ud for benet eller hovedet? Ved højre eller venstre ben? Det er bedst altid at træne det ens, så hunden er fuldstændig sikker i øvelsen. Det bliver specielt vigtigt til konkurrence eller på prøve, hvor hunden ikke må være i tvivl, selvom fører opfører sig lidt mærkeligt pga nervøsitet. Her i [Fri ved fod 3](#) fortæller Anja om vigtigheden af altid at træne den perfekte position, når man vil bruge sin hund til konkurrencer.



[Fri ved fod 3](#)

Anja fortalte, hvordan hun arbejder med at skabe det ideelle udtryk hos hunden i fri ved fod. Hendes Magic er lille og elegant, og går højt med forbenede, når hun er glad. Det udtryk har Anja ønsket at fremme, så hun går højt med forbenede i fri ved fod. For at få den perfekte position arbejder Anja med et spejl, så hun kan se sig selv og hunden. Præcision og udtryk er supervigtig i HTM og lydighed, og Anja lægger mange måneders træning i at få position og udtryk perfekt. I [Fri ved fod 4](#) fortæller hun, hvorfor hun bruger lokning til at få den perfekte position med det samme.

Den perfekte position kan også shapes ved at fortsætte baljeøvelsen på et lille firkantet target placeret til venstre for fører, som hjælper hunden til at placere sig præcist i den position fører ønsker. Er baljeøvelsen trænet grundigt, så kan det firkantede target hurtigt udfases, så hunden indtager pladspositionen uden hjælp. Når hunden har forstået, hvor pladspositionen er kan man lære hunden at indtage pladsposition fra forskellige vinkler ved at kaste godbiden, så den lander bagved, til venstre, foran eller til højre for fører. Anja kalder øvelsen [Jorden rundt](#).



[Fri ved fod 4](#)

Holde position i bevægelse

Når hunden kan indtage pladspositionen præcist, begynder man at træne fastholdelse af positionen i bevægelse. Anja starter med at lave en lille vægtforskydning bagud, og klikker hunden for også at flytte vægten lidt bagud. Hun træner bitte små skridt til siden, små skridt bagud og små venstre vendinger. Hunden forstærkes hele tiden for at følge og holde positionen tæt ved benet. I starten trænes kun bevægelse til siden, bagud og vendinger. Når det er perfekt, kan man begynde at gå fremad.



[Fri ved fod 5](#)

Musetrappen

Mia og Molly viser i [Fri ved fod 5](#) den øvelse, Anja kalder for musetrappen, hvor hunden trænes i at følge benet, når fører bevæger sig et skridt til højre, venstre, bagud eller drejer i vilkårlig rækkefølge. Det er en øvelse, som hunden synes er sjov, fordi den får masser af belønninger. Der opbygges motivation for at følge benet og en forventning om, at der sker noget nyt. Hunden koncentrerer sig om at følge benet, fordi det giver belønning. Målet med øvelsen er, at hunden har samme motivation og koncentration, når vi begynder at gå fremad.

Otte taller

Anja viser her i [Fri ved fod 6](#), hvordan hun træner med ganske små skridt og i starten hele tiden forstærker hunden med klik og godbid, når den er i den rigtige position.

Anja understregede, at det kræver tålmodighed og lyst til at nørde. Det tager tid og mange små korte træningspas.



[Fri ved fod 6](#)

Magic circle

Anja har en øvelse som hun kalder "magic circle", hvor fører bevæger sig rundt i en cirkel. Pladspositionen forstærkes med en godbid ved førers side, hvorefter der kastes en godbid til cirkelns midte. Så snart hunden har spist godbiden, søger den igen fører og klikkes i pladsposition og belønnes ved førers side eller med en godbid, der kastes til cirkelns midte. Som afslutning på øvelsen belønnes hunden med leg. [Fri ved fod 7](#) viser øvelsen. Hunden skal opfatte det som en leg,



[Fri ved fod 7](#)

hvor den på eget initiativ opsøger pladspositionen. Det kan gøres sjovere ved at ændre tempo, at gå til siden, så hunden skal gøre sig umage for at komme ind i pladspositionen. Samtidig kan man gradvist arbejde med, at hunden skal følge fører i længere tid. Når man er udendørs og træner til markprøve og jagt i et miljø med mange fristelser for hunden, skal man være ekstra omhyggelig med træning af pladspositionen. Det kan være en fordel at bruge lyse godbidder som for eksempel pølse og ost, når man træner udendørs. De er lettere at se og forsvinder ikke så let mellem bladene.

MOTIVATION

Når man træner præcision, hvor hunden gennem forstærkning med belønninger lærer, hvor den skal være, så giver det motivation for at udføre adfærden. Belønninger er mange ting. Der er forskel på belønningens værdi for hunden, og den samme belønning kan have forskellig værdi i forskellige situationer. Godbidder har størst værdi, hvis hunden er sulten, og et stykke ost kan være bedre end et stykke tørret rugbrød. Anja pointerede, at fører selv skal være en del af belønningerne, fordi den del kan man tage med sig til konkurrence. Fører skal engagere sig i belønningen. Man kan aktivere godbiden, og rose hunden samtidig, og man skal synes, det er så sjov at lege med hunden, at den kan mærke det. Hvis man ikke synes, hundens motivation for træningen er stor nok, så skal man spørge sig selv, om belønningen er god nok, og om ens egen motivation/engagement er god nok?.

Man kan fremme træningen gennem strategisk placering af belønningen. I [Fri ved fod 7](#) ser vi både, at godbiden gives ved føreres side, hvilket styrker positionen, og at godbiden kastes, så hunden kan tilbyde adfærden - komme til pladspositionen - igen.

Uforudsigelighed og nedtrapning af belønninger

Under indlæringen bruges rigtig mange belønninger. De bruges både som tilbagemelding til hunden, om at den er på rette vej, og det giver hunden motivation for øvelsen. Når hunden har forstået øvelsen, og selv tilbyder adfærden uden hjælp, så kan man begynde at trappe belønningerne gradvist ned. På dette tidspunkt vil hunden også synes, at øvelsen er sjov i sig selv. Når man trapper belønningerne ned, er det vigtigt at gøre det uforudsigeligt for hunden, hvornår den næste belønning kommer. Så nogen gange skal hunden arbejde længe eller gentage øvelsen flere gange, før belønningen kommer. Næste gang så kommer belønningen måske hurtigt. **Uforudsigeligheden** motiverer hunden for at arbejde, ligesom uforudsigeligheden motiverer til endnu engang at putte penge i den enarmede tyveknægt eller købe en lottokupon. Så undgå at give belønning for hver 3. skridt hver gang, men varier så hunden hele tiden har en forventning om, at belønningen kan komme efter næste skridt. Når træningen er færdig, og hunden er klar til konkurrence, så skal der være så stor værdi i opgaverne, at hunden kan gå hele konkurrence programmet uden belønning.

Et godt flow

Når man træner, skal man sørge for at få et godt **flow**. Det vil sige, at hunden skal forstå, at der er chance for endnu en belønning, hvis den straks tilbyder at samarbejde igen, når godbiden er spist. Præcis som Molly vender tilbage til Mia i [Fri ved fod 7](#). Anja bruger en øvelse, som hun kalder **Jens Lyn**, til at lære hunden at vende hurtigt tilbage til fører. Kast en lidt kedelig godbid og lad hunden spise den, så snart den er færdig, kalder fører glad og begejstret på hunden, som får masser af lækre godbidder hos fører, som samtidig engagerer sig for at give belønningen hos fører endnu større værdi. Brug for eksempel makrelkræs på tube eller en anden belønning, som hunden kan bruge noget tid på at stå og slikke i sig. Målet er at opbygge en forventning om, at der er en bedre belønning i vente hos fører.

Det øger også hundens motivation for at samarbejde, hvis den får en længere og mere aktiv belønning, som afslutning på træningen. Anja siger, at man skal belønne lige så lang tid, som man har trænet. I [Fri ved fod 7](#) giver Mia en aktiv godbidsbelønning, hvor hun løber sammen med Molly, som afslutning på træningen.

Når man træner apportering, så vil selve øvelsen for mange retrievere være belønning i sig selv, og man kan opleve, at hunden er så opsat på at løbe efter den kastede dummy, at den ikke vil spise en godbid. Dermed mister fører kontrollen over belønningerne, og Anja's råd var at stoppe apporteringstræningen, og få lært hunden at sætte pris på godbids- og legebilbelønninger. Hunden skal forstå, at hvis den skal træne, så må den spise først. Lettest er det selvfølgelig, hvis hvalpen lærer at elske førers belønninger, før der startes på apporteringstræningen.

En øvelse, som del af belønningen

Man kan udvide belønningen med en øvelse hunden godt kan lide. Det kan være at løbe rundt om noget, springe eller løbe igennem en tunnel. Det må gerne være noget med fart. Anja viser her i [Fri ved fod 8](#), hvordan hun bruger løb omkring en stang som en del af belønningen. Først belønner hun løb omkring stangen med leg og forklarer, hvordan det er indlært. Som Anja siger, er det ikke noget der tager særlig lang tid at lære, fordi hundene synes det er sjov. Men der skal dog nogen træningssessioner til, før der er sket en værdioverførsel fra legen til løbet omkring stangen, så løb omkring stangen i sig selv er sjov for hunden. Løbet omkring stangen giver Anja mulighed for at variere belønningen - leg eller løb omkring stangen. Det bliver sjov og uforudsigeligt for hunden, hvad der kommer nu. Læg mærke til, hvordan Anja engagerer sig, og man kan se på hende, at hun også synes det er sjov.



[Fri ved fod 8](#)



[Fri ved fod 9](#)

Foruden at variere belønningen, så kan man **variare varigheden** af både arbejds og belønningsfase. Det hjælper til at holde hundens opmærksomhed, når den ikke ved, hvornår belønningen kommer. Forventningen om en rigtig lang og sjov leg kan øge motivationen for øvelsen. Når man bruger legebelønning, får man let en rutine, hvor man belønner det samme stykke tid. Det kan ses i [Fri ved fod 9](#), hvor det er Anja der bestemmer, hvor længe Mia skal lege med Molly. Anja understregede, at legebelønningerne er gode til at give motivation for øvelser, som hunden ikke instinktivt synes er sjov. For mange retrievere vil

apportering og søgeøvelser være belønnende i sig selv, så legebelønning ikke er nødvendig. Men legebelønningen kan styrke motivationen for at komme hjem til fører i stedet for at søge videre.

FORSTYRRELSER

Både i dagligdagen, til træning og til konkurrence er det vigtigt, at hunden har lært at vælge forstyrrelser fra. Det sker gennem træning, hvor hunden hele tiden oplever, at det, der sker hos fører, er bedre end de fristelser, som lokker andre steder. Det kan være på gåturen, hvor hunden skal vælge at blive hos fører i stedet for at opsøge en hund på den anden side af gaden. Til træning, hvor hunden skal være opmærksom på fører i stedet for at stikke snuden i skovbunden. Til konkurrence, hvor der er mange mennesker, hunde og duft af vildt, som hunden skal vælge fra for at kunne fokusere på opgaven. Til konkurrence kan fører på grund af nervøsitet selv være en forstyrrelse, fordi fører opfører sig anderledes. Når man træner med forstyrrelser, skal man ikke sætte flere forstyrrelser på, end hunden kan magte. Til gengæld kan man nå langt i en enkelt træningspas, hvis man hele tiden får succes.

Træning med forstyrrelser

Anja bruger en øvelse, som hun kalder **Motivations forstyrrelses cirklen**, fordi fører går i en cirkel omkring en person i centrum, som frister hunden. Her er det vigtigt, at personen, som forstyrrer er bevidst om at skruer ned for fristelsen, hvis det bliver for svært for hunden. Godbidderne skal selvfølgelig være i en lukket hånd, så hunden ikke kan få fat i dem, men fristelsen kan gøres mindre, hvis personen er passiv og ser væk fra hunden.



Fristerens rolle

Hunden skal opleve, at den får en superbelønning, når den vælger fører til. [Fri ved fod 10](#) viser samme træningssession, men læg her mærke til Lobke og Theo. Theo bliver belønnet hver gang, han slipper Mia's fristelse og retter opmærksomheden mod Lobke. Det er meget tydeligt, at Theo snuser i kortere og kortere tid til Mia's godbidder, for i stedet at opsøge Lobke, som giver en aktiv godbidsbelønning. Lobke's udfordring er at kigge væk og tro på, at Theo nok skal vælge hende.



Fri ved fod 10



Fri ved fod 11

Når hunden bliver dygtigere, så kan man vente med at belønne til hunden er helt henne hos fører, og man kan eventuelt gå nogle få skridt med hunden i pladsposition, før man belønner.

Indenfor viste Anja træning i at ignorere fristelser både med Magic stående i pladsposition og bagefter gående i [Fri ved fod 12](#). Hunden klikkes og belønnes for at holde kontakten, mens Mia frister med godbidder eller legetøj. Det er vigtigt, at det ikke bliver for svært for hunden. Den skal helst ikke kigge alt for meget væk fra fører, men hele tiden kunne belønnes for at tage det rigtige valg ved at holde kontakten til fører.

I [Fri ved fod 11](#) er det Pia's Picnic, som fristes af Mia. Pia siger ikke noget, så det er Picnic selv, der vælger Pia. Pia klikker, når Picnic er ca en meter fra hende og belønner så begejstret og aktivt enten med leg eller godbidder. Læg mærke til hvordan Mia skruer ned for charmen, hver gang hun fornemmer, at det er lidt for svært for Picnic eller Theo.



Fri ved fod 12



I [Fri ved fod 13](#) forsøger Anja forgæves at friste Molly, som følger Mia fri ved fod. Molly ved godt, hvor belønningerne er bedst. Arbejder man med fristelser i forbindelse med en øvelse som her, så er det vigtigt, at hunden er sikker i øvelsen, før man begynder at sætte fristelser på.

[Fri ved fod 13](#)

Generalisering

Det er vigtigt at arbejde med forskellige typer af fristelser og forstyrrelser, fordi det er svært for hunden at generalisere. Derfor bliver man heller aldrig færdig med at træne med forstyrrelser. Generalisering kan bestå i andre hunde, som arbejder med mindre eller mere aktive øvelser. Det kan være nye dufte, og det kan være nyt og spændende terræn. Når man arbejder med andre hunde, er det vigtigt at fortælle kursisterne, at de skal holde så stor afstand, at den anden hund får succes med at vælge fristelsen fra.

Vær sikker på succes

I træningen med fristelser skal man sørge for, at det har værdi for hunden at ignorere forstyrrelserne eller fravælge fristelserne. Det er hunden, som skal træffe et valg, men træningen skal være arrangeret, så det er nemt for hunden at vælge rigtigt. Anja fortalte, at det er en typisk fejl, at man gør det så svært, at det går galt. Det er ok, at det sker en gang, men det skal ikke gentage sig. Hvis man undgår at gøre det for svært, så forstår hunden legen, og træningen skrider hurtigt frem. Med andre ord, så skal man ikke håbe, at det går, man skal være sikker på succes, fordi der ikke kommer noget godt ud af at bede hunden om noget, den ikke magter. I den forbindelse fortæller Anja, at det ikke ville nytte noget at bruge fårene bag Fjeldsted Skovkro som fristelse til Queeny, fordi hendes hyrdeinstinkt er så stærkt.

Hvis man på træningspladsen har hunde, som har meget svært ved at vælge forstyrrelser fra, eller man blot vil sikre sig, at hunden ikke løber hen til andre kursister og deres hunde, så kan man starte med at lave øvelsen i snor. Fører står med hunden i snor, og træneren frister med godbidder og bevæger sig væk fra hunden. I det hunden slipper godbidderne, belønner fører stort. I starten er det nok, at hunden blot slipper godbidderne, senere kan man vente med at belønne, til hunden tager kontakt til fører efter at have sluppet godbidderne.