

Klickerövningar för förare – utan hund!

Av Eva Bertilsson och Emelie Johnson Vegh, publicerad i Agilitybladet 2003, här något omstrukturerad.

När du tränar din hund är det som bekant viktigt att du delar upp träningen i små delar, så att hunden får chans att lära sig en sak i taget. Samma princip gäller förstås även sådant du försöker lära dig själv! Ofta är vi hundmänniskor duktigare på att lägga upp träningen för hundarna än för oss själva... När du vill lära dig själv någonting (t ex att bli en bättre klickertränare) är det viktigt att du bryter ner det som ska läras in i så små beståndsdelar som möjligt. Om det går att dela upp ett moment så att du verkligen kan koncentrera dig på en enda detalj, så kommer din skicklighet att öka mycket snabbare än om du försöker lära dig en hel massa saker på en gång.

När det gäller klickerträning finns det en mängd bra övningar att ta till för att finlipa den egna reaktionssnabbheten, motoriken och tränarskickligheten. Det vi presenterar i den här artikeln är på intet vis våra egna uppfinningar – det är ett hopplock av övningar som andra har tänkt ut, långt tidigare i klickerträningens historia, och som vi efter bästa förmåga använder, varierar och för vidare.

Många människor tycks ha en inneboende motvilja mot att öva på sådant som verkar enkelt. Släpp den! Bara slappna av, stäng av alla eventuella invändningar som din hjärna kan komma upp med, och låt dina muskler och ditt nervsystem koncentrera dig på detaljerna i den lilla, till synes enkla, uppgiften. Det här är övningar du måste *göra* för att ha någon nytta av dem! Att bara läsa om dem kommer inte att öka din skicklighet... Det bästa är om du kan träna tillsammans med någon. Då kan ni hjälpas åt, stötta och ge feedback under träningen. En videokamera är också ett utmärkt hjälpmedel.

På de följande sidorna presenteras en övning per sida:

1. *Godis till tallrik*
2. *Klick plus godis till tallrik*
3. *Shejping-övning med människa*
4. *Shejping-övning med mjukisdjur*
5. *Stillbild*
6. *Klara-färdiga-gå*

Avslutningsvis

Övningar av det här slaget kommer inte bara att göra dig till en bättre tränare – om du släpper eventuella tankar om att det känns konstigt att hålla på med sådant här, kommer du också att ha väldigt roligt! Övningarna är dessutom givna festhumörshöjare!

Lycka till!

Godis till tallrik

En detalj du absolut bör behärska till fulländning, är att snabbt ge hunden godis. Simpelt? Javisst! Men viktigt! Du ska kunna leverera godiset raskt och utan att fumla, med både höger och vänster hand. Du behöver också kunna förvara godiset på olika ställen.

Utrustning: En liten påse eller skål med en näve små torrfooderkulor eller makaroner i, en tom tallrik, samt en timer.

Gör så här: Stå vid ett bord. Ställ den tomma tallriken på bordet, och ställ timern på 15 sekunder. Börja med att hålla godispåsen i höger hand, framför kroppen nära magen. Du ska nu ta godis från påsen med vänster hand, och lägga på tallriken, så fort du bara kan, i 15 sekunder. Resten av kroppen ska vara helt stilla, det är bara vänsterarmen som ska röra sig!

Hur många godisar hann du med? Skriv i antalet i tabellen, i rutan längst till vänster (dvs rutan ”Godishanden framför dig – ge godis med vänster hand – bara godis 15 sek.”). Godisar som hamnar utanför tallriken räknas inte! Klarade du 12? Bra! Kom du över 20? Strålande! Vad är rekordet? Vi vet inte, kanske kan Agilitybladet utlysa en tävling...

	Ha godispåsen framför dig		Ha godispåsen bakom ryggen	
	Ge godis med vänster hand	Ge godis med höger hand	Ge godis med vänster hand	Ge godis med höger hand
Bara godis 15 sek.	_____	_____	_____	_____

Gör sedan om samma sak men byt hand, så att du ger godiset med höger hand. Fyll i antalet i rutan näst längst till vänster!

Sedan är det dags att flytta handen med godispåsen, så att du håller den bakom ryggen. Samma sak här, ett femtonsekunderspass där du ger godiset med vänster hand, och sedan femton sekunder då du ger godiset med höger hand.

Hur många godisar hann du med?

Var du helt stilla med resten av kroppen? Du blev väl inte mer och mer framåtlutad, eller smög fram med godispåsen så det blev kortare väg till att hämta godiset? Gör gärna om den här övningen om ett tag, för att se om du har förbättrat din snabbhet och skicklighet!

Klick plus godis till tallrik

När du har övat på att snabbt ge godis till en tallrik med såväl höger som vänster hand, och från ett par olika positioner, är det dags att lägga till klickern. Nu ska du hantera godiset precis som förut, men precis innan du ger en godis ska du klicka. Just när du klickar ska du vara helt stilla. Klicket får *inte* komma mitt i en rörelse!

Syftet med den här övningen är att öva kombinationen ”var helt stilla och klicka”/ ”ge godis så snabbt som möjligt”. Svårigheten består i att klicket har en tendens att hamna mitt i en rörelse. Detta måste undvikas! När det så småningom blir en hund inblandad i det hela, så ska den inte kunna se på dig när du tänker klicka.

Utrustning

Den lilla påsen med torrfoder/makaroner, den tomma tallriken, timern, och en klicker.

Gör så här

Stå vid bordet med tallriken framför dig, precis som förut. Den här gången ställer du timern på 30 sekunder. Börja som förut med att hålla godispåsen i höger hand, framför kroppen helt nära magen. I samma hand håller du nu även klickern. Nu ska du klicka, ta en godis med vänstehandens och lägga den på tallriken, ta tillbaka handen, vara helt stilla ett ögonblick, klicka igen, ta en ny godis, osv. Hur många hinner du med? Skriv i tabellen.

Ha godispåsen framför dig

Ha godispåsen bakom ryggen

Ge godis med
vänster hand

Ge godis med
höger hand

Ge godis med
vänster hand

Ge godis med
höger hand

Klick och godis
30 sek.

Gör sedan om samma sak men byt hand, så att du fortfarande har godispåsen framför dig men ger godiset med höger hand. Klickern håller du i samma hand som godispåsen. Slutligen gör du övningen med godispåsen (och klickern) bakom ryggen.

Hur gick det? Klarade du att vara helt stilla just när du klickade? Om du filmade din träning så är en stillbild, just när klicket hörs, ofta väldigt avslöjande...

Dessa båda enkla övningar – godis till tallrik, samt klick och godis till tallrik – utgör bara 3 minuters effektiv träningstid. Men bara på dessa tre minuter har du säkert upptäckt att dina rörelser blivit lite smidigare och din koordination lite bättre. Den här typen av övning ger dig mycket bättre förutsättningar att sedan gå ut och jobba med din hund på ett bra sätt. Det är som bekant de små, små detaljerna som gör det!

Shaping-övning med människa

Att öva "frishaping" (att forma beteendet utan hjälper, genom att belöna ett litet steg i taget) med en människa som "försöksobjekt" är en riktig klassiker som många säkert har testat på. Övningen går ut på att en person (tränaren) tänker ut någonting som den andre personen (försökspersonen) ska göra; t ex sätta sig på en viss stol, lyfta höger hand rakt upp i luften, slå en kullerbytta, öppna ett fönster eller vad som helst. Välj ett ganska enkelt beteende de första gångerna! Tränarens jobb är sedan att shapa försökspersonen till att göra det som är tänkt.

Utrustning

Klicker och godis (smågodis, jordnötter, russin eller något annat som försökspersonen faktiskt vill ha).

Gör så här

Det är upp till tränaren att avgöra hur shapingprocessen ska gå till. Om målet är att försökspersonen ska sätta sig på en stol, kanske tränaren får börja med att klicka och ge godis när försökspersonen tittar mot rätt ände av rummet. Belöna sedan varje rörelse i rätt riktning. Tränaren får inte säga något, inte göra något, bara observera, klicka och ge godis.

Det viktiga här är att ha ordning på sina kriterier så att det inte blir för svårt för försökspersonen. Be inte om för mycket på en gång! Tänk på att klicket är den enda informationskälla som finns i den här övningen. Det är tränarens ansvar att se till att shapingprocessen sker i så små steg att försökspersonen hela tiden lyckas uppnå sina "klick". Ju längre tid det går mellan klickerna, desto mindre information får ju försökspersonen. Det optimala är att ge ett klick för varje liten respons i rätt riktning. När försökspersonen då testat något som är "fel", och klicket uteblir, kommer han/hon genast att upptäcka att det inte blir något klick för just det.

Måste du då verkligen ge godis hela tiden? Svar JA, i alla fall de första gångerna ni testat på den här övningen. Även om en människa (till skillnad från t ex en hund) intellektuellt kan förstå att klicket betyder något bra, så behövs det faktiskt en verklig belöning också! (Den måste inte nödvändigtvis ätas upp med en gång, det går bra att ha en liten burk att hamstra i.) Dessutom är det en bra övning för tränaren; att faktiskt klara av att både observera, klicka och ge godis. Inte sällan blir tränaren så koncentrerad att han/hon glömmer bort att leverera godiset...

Ett tips till dig som är försöksperson: Försök att slappna av och sluta tänka! Försök att låta bli att använda ditt intellekt, det blir mycket lättare när du slutar försöka *fundera ut* vad det är tränaren menar. Bara gör!

Och ett tips till dig som är tränare: Bry dig inte om vad försökspersonen tror och tänker (eller inte tror och tänker). Koncentrera dig på hans/hennes beteende, det är det du ska påverka med dina klick.

Shaping-övning med leksaksdjur

En liknande frishaping-övning kan göras med ett leksaksdjur. Det finns faktiskt flera fördelar med att shapa en plyschelefant, en teddybjörn eller en tygdelfin, istället för en människa. Som tränare kan det vara lättare att koncentrera sig på vad försöksobjektet faktiskt *gör* när det är ett leksaksdjur, och inte en människa, som du ska shapa. Det kan också bli lite mer hundlika beteenden.

Nu är det ju i och för sig så att plyschefanter inte erbjuder särskilt mycket beteenden av sig själva. De står mest still där man ställer dem. Så leksaksdjuret behöver en assistent, en person som håller i det och hjälper det att utföra olika rörelser.

Utrustning

Lämpligt leksaksdjur, klicker, och godis (som plyschelefanten och assistenten får dela på...)

Gör så här

Tränaren väljer ett beteende (t ex vifta på höger öra, snurra runt, eller något annat), och sitter beredd med klicker och godis. Assistenten håller i leksaksdjuret. Minsta tendens till att plyschelefanten gör något som kan vara första steget till rätt beteende – klicka och belöna! Står elefanten bara still och gör ingenting? Tja, då får du försöka fånga ett ännu mindre beteende – förr eller senare rör den sig någon millimeter åt något håll, klicka för det – så har du något att utgå ifrån.

Observera att tränaren och assistenten *inte* får prata med varandra under träningen. Tränaren får alltså inte lov att försöka styra assistenten på något sätt. Tränaren ska vara koncentrerad på plyschelefanten och vad den gör, ingenting annat.

Det här blir ofta en väldigt realistisk övning (tro det eller ej...). Som förberedelse inför kommande frishapingsessioner med hund är den perfekt. Vad GÖR du när plyschelefanten/din hund bara står stilla och tittar på dig, eller studsar upp och ner i vild frustration? Jo, du ser till att hitta ännu mindre beteenden att belöna, så att informationen (klicken) kan komma tätare. Din tränarskicklighet kommer att bli bättre och bättre efterhand, och din hund kommer säkert att skicka en tacksamhetens tanke till den tålmodiga plyschelefanten...

Stillbild

Detta är en ren observations- och timing-övning, som du kan göra hemma i TV-soffan. Du använder fjärrkontrollen istället för klicker. Övningen går ut på att du ska välja ut ett beteende som någon i en film kan tänkas göra, och sedan försöka fånga detta beteende på en stillbild på TV-skärmen.

Utrustning

TV och video, videofilm samt fjärrkontroll med stillbildsknapp.

Gör så här

Välj ett beteende (t ex att någon ställer sig upp, ler, står stilla, vrider sig åt höger eller något annat). Sätt på filmen. Nu gäller det bara att lyckas trycka på stillbildsknappen exakt när det utvalda beteendet dyker upp på skärmen. Stillbildsknappen fungerar som ersättare för klickern i den här övningen. Genom att bilden ”fryser” kan du tydligt se om du lyckas klicka (trycka på knappen) i exakt rätt ögonblick.

Klara – färdiga – gå!

Slutligen vill vi presentera en kul övning i timing, där du får öva dig i att vara uppmärksam och inte förhastad dig. Övningen går ut på att klicka precis när du hör ordet ”gå”, och bara då. Detta är en perfekt övning att göra i grupp.

Utrustning

Alla har varsin klicker, utom en person som är ”lekledare”.

Gör så här

”Lekledaren” säger klara... färdiga... gå! Alla klickar precis på ”gå”. Lekledaren varierar sig sedan, och ersätter ibland ordet gå med:

... groda

...gul

...gott

...stopp (här blir det ofta skratt!)

...stå

...eller något annat ord.

Lyckas du som deltagare att vara snabb med ditt klick när du hör ”gå”, och samtidigt låta bli att klicka när det inte är ”gå” som sägs? Kom ihåg att övning ger färdighet!