

Arbetsplan  
Agilityinstruktör

A2



**Svenska Brukshundklubben**



<b>1. Välkommen till SBK Agilityinstruktörsut-bildning, steg 2.....</b>	<b>3</b>
<i>Till dig som ska gå kursen.....</i>	<i>3</i>
<i>Till dig som är lärare .....</i>	<i>3</i>
<i>Till arrangören - förberedelser inför A2-utbildning .....</i>	<i>4</i>
<b>2. Agilityinstruktörsutbildning i Svenska Brukshundklubben.....</b>	<b>5</b>
<b>3. Övergripande mål för SBKs agilityinstruktörsut-bildningar.....</b>	<b>6</b>
<b>4. Kursplan för agilityinstruktör, steg 2, A2 .....</b>	<b>7</b>
<b>5. Kursinnehåll .....</b>	<b>8</b>
<b>6. Kurslitteratur.....</b>	<b>8</b>
<b>7. Planera och genomföra kursen, kurstillfället och övningar.....</b>	<b>9</b>
<i>Grovplanera kursen .....</i>	<i>9</i>
<i>Lika mycket träningstid.....</i>	<i>10</i>
<b>8. Att övertyga utan att köra över.....</b>	<b>10</b>
<b>9. Upp- och nedvärmning.....</b>	<b>12</b>
<i>Stretching .....</i>	<i>13</i>
<b>10. Hunden på banan.....</b>	<b>14</b>
<i>Kontakt och samarbete.....</i>	<i>14</i>
<i>Hinderintresse .....</i>	<i>15</i>
<i>Hindersäkerhet och teknikträning .....</i>	<i>16</i>
<i>Linjer och flyt.....</i>	<i>16</i>
<i>Handling och arbetsro .....</i>	<i>17</i>
<b>11. Att utvärdera kursen .....</b>	<b>17</b>
<i>Allas möjlighet att förbättra kursen .....</i>	<i>18</i>
<b>12. Examination till A2-instruktör .....</b>	<b>19</b>
<i>Grupparbete .....</i>	<i>19</i>
<i>Gruppens uppgift består i att: .....</i>	<i>19</i>
<i>Individuellt arbete .....</i>	<i>19</i>
<i>Din uppgift består i att: .....</i>	<i>20</i>
<i>Så blir du godkänd .....</i>	<i>20</i>
<b>Bilagor.....</b>	<b>20</b>
<i>Anmälningssblankett.....</i>	<i>20</i>
<i>Deltagarlista .....</i>	<i>20</i>
<i>Utvärdering.....</i>	<i>20</i>



## 1. Välkommen till SBK Agilityinstruktörsutbildning, steg 2

### Till dig som ska gå kursen

Målet med utbildningen är att du som A2-instruktör ska kunna hålla kurser för att utveckla agilityekipage med sikte mot tävling.

A2-utbildningen kommer att ge dig en grund att stå på i din roll som instruktör för tävlingsekipage. Agility är en sport där utvecklingen går fort. Det är därför viktigt att du som A2-instruktör håller dig uppdaterad med vad som händer inom sporten både nationellt och internationellt.

Utbildningen omfattar cirka 32 lektionstimmar á 45 minuter och de kan vara fördelade både på helger och vardagkvällar. För varje del i kursen kommer läraren att bedöma din insats som ”godkänd” eller ”komplettering krävs”. Vid ”kompletterings krävs” är det upp till läraren att avgöra hur kompletteringen ska ske. För att få auktorisation som A2-instruktör måste du vara godkänd i kursens samtliga delar enligt den tidplan som läraren anger.

### Till dig som är lärare

Som lärare har du ansvar för utbildningens genomförande. Till din och deltagarnas hjälp har du arbetsplanen för A2-utbildningen. Arbetsplanen är till för att ge riktlinjer och underlag för utbildningens innehåll och genomförande. Både lärare, arrangör och deltagare ska ha tillgång till arbetsplanen. Nedan finns några punkter som ingår i uppdraget:

- Att tillsammans med arrangören planera när och var kursen ska hållas. Berätta vilka krav du har på lokaler, hinder och övrig utrustning med mera.
- Bestäm i samråd med arrangören vilken litteratur som ska ingå i kursen och på vilket sätt deltagaren ska få tillgång till den. Utgå gärna från litteraturlistan i arbetsplanen.
- Grupparbetet är en del av examinationen. Meddela deltagaren resultatet innan den individuella uppgiften delas ut.

### *Efter kursen*

- Läs, bedöm, kommentera, utvärdera och skicka tillbaka den individuella arbetsuppgiften till deltagaren.
- Om du bedömer att en komplettering krävs ta kontakt med deltagaren så att du är säker på att ni båda är överens om hur kompletteringen ska göras.
- Direkt efter avslutad kurs skicka en undertecknad redovisningsblankett till Centrala Agilitysektorn, Svenska Brukshundklubben, Box 4, 123 21 Farsta.

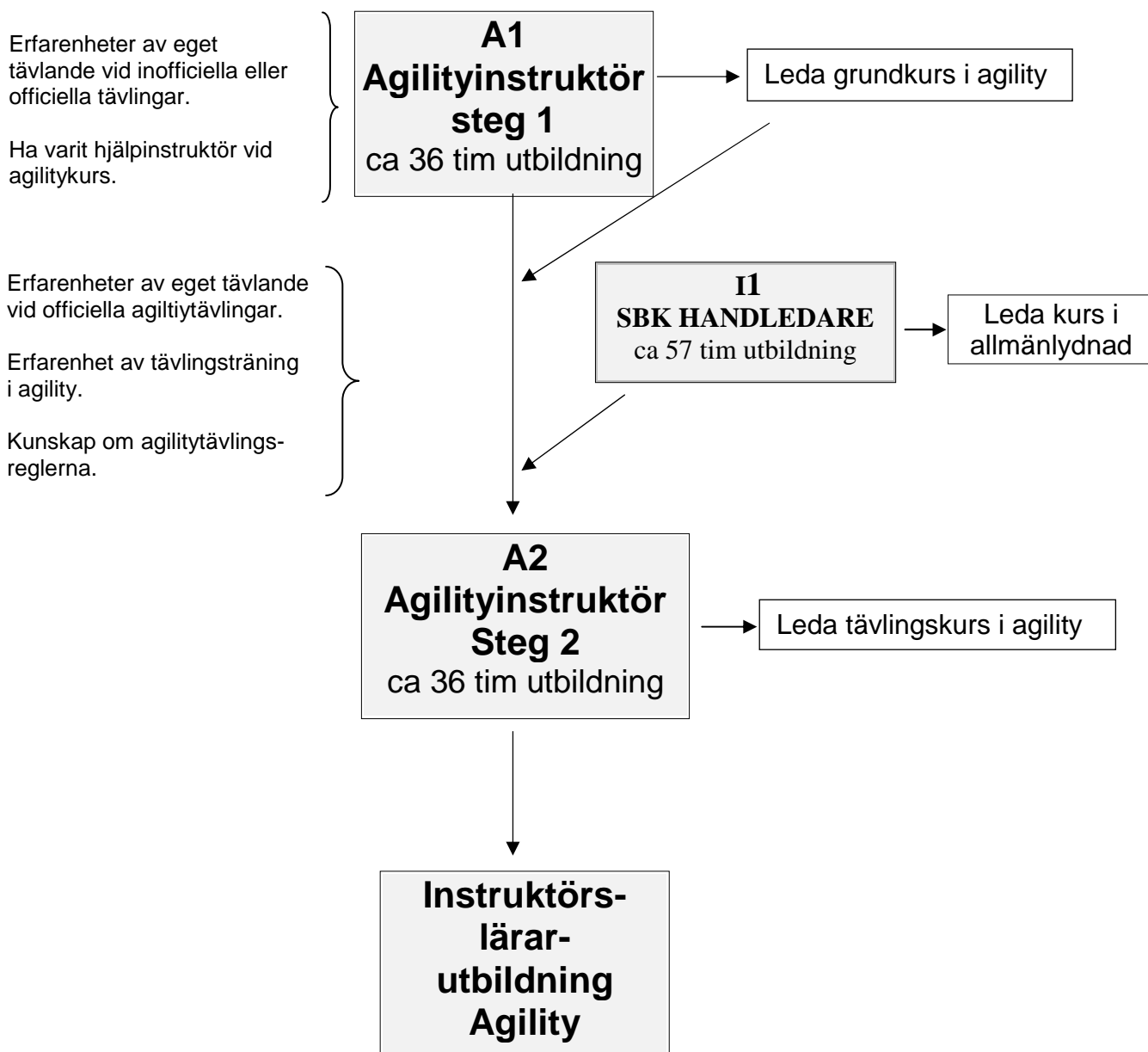


### **Till arrangören - förberedelser inför A2-utbildning**

- Kontakta A2-agilityinstruktörlärare. Lista över auktoriserade lärare finns i agilitypärmerna eller kan fås från SBKs kansli. Bestäm i samråd med läraren hur kursen ska läggas upp till exempel helg, vardagkvällar, antal deltagare (rekommenderat antal max 10 deltagare) och så vidare.
- Kontakta Studieförbundet, meddela att en A2-utbildning ska arrangeras.
- Om lokalklubb arrangerar: meddela också distriktet att en utbildning ska starta.
- Beställ arbetsplan för A2 till samtliga deltagare från SBKs kansli, e-post: [agility@sbk.nu](mailto:agility@sbk.nu).
- Skicka ut anmälningssblanketter till tänkbara deltagare. Anmälningssblanketten finns att kopiera både i agilitypärmerna och i arbetsplanerna. Den kan också beställas från SBKs kansli.
- Gå igenom anmälningssblanketterna och kolla så att alla anmälda uppfyller kraven för deltagande. Dispenser behandlas av CAS
- Skicka en deltagarlista till läraren.
- Ordna med lokaler och utrustning för teori och praktik. Ordna också med mat och fika.
- Skicka PM till deltagaren och läraren med datum, tider, plats, vägbeskrivning, deltagarlista och annan information.
- Det är viktigt att deltagaren har tillgång till litteraturen som ingår i kursen. Bestäm tillsammans med läraren hur detta ska ordnas. En variant är att arrangören köper in den aktuella litteraturen och låter den ingå i kurspriset. Ett annat sätt är deltagaren själv får skaffa litteraturen. Detta måste i så fall meddelas i god tid före kursen.



## 2. Agilityinstruktörsutbildning i Svenska Brukshundklubben





### 3. Övergripande mål för SBKs agilityinstruktörsutbildningar

Agility är en tävlingsgren för vilken SBK är huvudman. SBKs agilityinstruktörsutbildningar syftar till att ge kunskap och kompetens för att kunna utbilda hundägare och hundar inom agility. Agilityinstruktörens främsta uppgift är att ge kursdeltagaren kunskap så att denne själv kan träna både sig själv och sin hund i agility. SBKs agilityinstruktörsutbildningar är uppdelade i två steg:

#### **A1-instruktör**

Ska kunna leda agilitykurs som syftar till att introducera nya ekipage i agility och lära deltagare och hund grunderna i agility. För att gå vidare till A2-instruktör krävs SBKs handledarutbildning, I1, eller motsvarande.

A1-kursen innehåller:

- Agility i Sverige
- Pedagogik
- Inläring och inlärningsmetoder
- Agilitytävlingar och regler
- Ban- och kombinationsritning
- Stress, aktivering och agilityhälsa
- Kursplanering

#### **A2-instruktör**

Ska kunna leda agilitykurs som syftar till att vidareutveckla både deltagare och hund med sikte mot tävling.

A2-kursen innehåller:

- Planera och genomföra kursen, kurstillfället och övningar
- Att övertyga utan att köra över
- Upp- och nedvärmning
- Hunden på banan
- Inför din nästa kurs

Det är svårt att dra en gräns mellan vad som är en fortsättningskurs och vad som är en tävlingskurs. Upplägget varierar också mellan de olika klubbarna. En del har en strukturerad verksamhet med agilitykurser i flera steg medan andra bara har nybörjar- och fortsättningskurser. Utgångspunkten i A2-utbildningen är att träningen ska ta sikte mot tävling.



## 4. Kursplan för agilityinstruktör, steg 2, A2

<b>Mål</b>	Instruktörsutbildningen ska ge instruktören kunskap att leda agilitykurs som syftar till att utveckla agilityekipage mot tävling.
<b>Titel</b>	SBK Agilityinstruktör A2.
<b>Lägsta krav för deltagande</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Godkänd A1.</li><li>• Godkänd SBK allmänlydnadsinstruktör eller Godkänd SBK Handledare (finns ej längre) eller Godkänd SBK Light-instruktör allmänlydnad eller Godkänd Sverige Hundungdomsinstruktör eller motsvarande kunskap (dispens från C-AS krävs då)</li><li>• Är aktiv agilityinstruktör med erfarenhet av att undervisa på såväl nybörjar- som fortsättningskurs.</li><li>• Har god erfarenhet av egen tävlingsinriktad träning och eget tävlande (rekommenderat lägst klass 2)</li><li>• Förtrogenhet med aktuella agilitytävlingsregler.</li><li>• Rekommenderad av styrelse eller sektor i den lokala klubben.</li></ul>
<b>Kursarrangör</b>	Lokalklubb eller distrikt.
<b>Kursledare</b>	Av SBK auktoriserad agilityinstruktörlärare med A2-behörighet.
<b>Omfattning</b>	Cirka 32 lektionstimmar á 45 minuter fördelade på två helger och/eller kvällar samt individuellt hemarbete.
<b>Kursbevis</b>	Bevis som SBK Agilityinstruktör 2, A2, tilldelas person som enligt kursledaren genomfört utbildningens alla delar på ett tillfredsställande sätt och med godkänt resultat.



## 5. Kursinnehåll

### Helg 1

#### Hunden på banan

- Kontakt och samarbete
- Hinderintresse
- Hindersäkerhet och teknikträning
- Linjer och flyt
- Handling och arbetsro

#### Upp- och nedvärmning

- Kroppsligt frisk
- Stretching efter kursgången
- Massage

### Helg 2

#### Att fungera som A2-instruktör

- Planera och genomföra kursen, kurstillfället och övningar
- Grovplanera kursen
- Lika mycket träningstid

#### Att övertyga utan att köra över

- Var ödmjuk

#### Individuellt arbete

Cirka 13  
studietimmar

Cirka 15  
studietimmar

Cirka 4 studietimmar  
plus hemarbete

Under kursen varvas både teori och praktik. Det individuella arbetet genomförs både under kursen och som hemarbete.

## 6. Kurslitteratur

Läraren avgör vilken litteratur som ska ingå i kursen. Följande är förslag på böcker som kan ingå.

- *Agilitytävlingsregler 2002*. Finns att beställa hos SKK.
- Almroth, Gustaf. *Pedagogik och ledarskap*. Kompendiet finns att beställa från SBK.
- Egtvedt, Morten och Köste, Cecilie. *Klickerträning för hund*. 2001. Bilda förlag. ISBN 91-574-7482-6.
- Haase, Kerstin och Oleby, Jörn. *Hundmassage & Stretching*. 2002. Natur och kultur LT:s förlag. ISBN 91-27-35261-7.
- Hansson, Marie. *Mera Agility*. 2000. Jycke-Tryck AB. ISBN 91-87652-20-X.
- Pollak, Kay. *Att växa genom möten*. Pollak, Hansson & Pollak Video-utbildning AB. ISBN 91-630-2851-4



## 7. Planera och genomföra kursen, kurstillfället och övningar

Många deltagare som kommer till en fortsättningskurs är kanske inte från början inställda på att nå stora framgångar. Ditt mål, när du planerar kursen är att öka deltagarens kompetens både teoretiskt och praktiskt inom agility. Du måste räkna med att stegvis öka intresset för tävling och inspirera till att komma ut på tävlingsbanan.

### Grovplanera kursen

Börja med att grovplanera hela kursen. När du planerar din kurs så finns det två områden, teknikträning och handling. Deltagaren måste förstå skillnaden och att ett ekipage aldrig kan bli bättre än sin svagaste länk. Det är din uppgift att göra ekipaget så bra som möjligt.

Fundera över om det är någon del du tycker är viktigare och som du vill ska ingå på något sätt vid alla kurstillfällen. Mixa teknikträning och handling så att alla delar kommer med. Desto längre kursen går ju svårare hinder kan du ha med i handlingskombinationerna. All pedagogisk forskning visar att vi lär oss bäst av det vi gör och upplever själva. Därför är det viktigt att de praktiska aktiviteterna i träningen står i centrum.

Till teknikträning räknas:

- Hindersäkerhet för varje enskilt hinder
- Starter
- Framåtsändande
- Släpp
- Hinderintresse

Till handling räknas:

- Hinderintresse och släpp
- Höger- och vänsterhandling
- Svängar
- Byten
- Gå banan, planera sin och hundens väg

Ett vanligt sätt att planera det enskilda kurstillfället är att göra två eller tre stationer och att som instruktör placera sig vid den kombination som är svårast för deltagaren att klara själv. Du kan välja att ha samma tema på övningarna och göra den ena lätt och den andra lite mer avancerad, exempelvis två kontaktfältsövningar. Du kan göra två handlingsövningar där den ena har en mjuk och självklar väg och kanske innehåller svängar men inga byten. Den du väljer att stå vid kanske innehåller både byten och svängar. En annan variant är att göra en teknikövning och en handlingsövning. Det brukar gå smidigast om



du delar gruppen efter hundarnas färdigheter. Det är enklare att låta stora hundar hoppa på lägre hopphöjd än att blanda duktiga hundar med hundar som inte kommit lika långt. Du riskerar att det blir mycket stopp i gruppen, och att både du och deltagarna tappar tråden.

### **Lika mycket träningstid**

För att alla ska få ungefär lika mycket träningstid finns det några knep du som instruktör kan använda dig av. Du kan låta alla köra övningen två till tre gånger. Du kan be någon ur gruppen hålla koll på tiden och hjälpa dig när det är dags att byta. Det är lätt att bli engagerad och glömma både tid och rum. Det finns alltid en risk att de som inte har kommit så långt får mycket mera tid än de som kommit längre. Det ska inte vara ett straff att ha en duktig hund som klarar övningen första gången. Träningstiden ska vara ungefär lika för alla. För att göra det enklare för den oerfarna hunden kan du låta den deltagaren ta en enklare väg eller att inte köra hela kombinationen. Anpassa svårigheten efter ekipagets nivå och kunskap.

Som instruktör har du alltid en viss auktoritet och någon deltagare känner sig nästan alltid lite otrygg i förhållande till dig som instruktör. Du kan underlätta för deltagaren genom att vara tydlig och berätta vad målet med övningen är och hur du tänkt dig att övningen ska genomföras. Deltagaren har då från början fått bra förutsättningar för att klara övningen.

Bete dig vid genomförande av övningen på samma sätt mot deltagaren som du vill att deltagaren ska bete sig mot hunden. Beröm och fokusera på det som är bra och gör inte så stor affär av det som inte fungerar. Rådet inför nästa försök ska ha till uppgift att underlätta för deltagaren så att både han och hunden lyckas bättre med övningen. Om ekipaget ändå inte klarar övningen gör det enklare. Genom att fokusera på det som fungerar bra skapar du ett bra klimat i gruppen och både du och deltagarna kommer att trivas och ha kul. Det är din uppgift att praktiskt stå för det positiva tänkandet och föregå med gott exempel.

## **8. Att övertyga utan att köra över**

Din roll som instruktör är att underlätta förståelsen och göra det lätt för deltagaren att ta till sig de kunskaper du vill förmedla. I din planering av kursen är det inte bara övningar, tidsplanering och förberedelse av de enskilda lektionerna som du ska göra. Du måste också bestämma vad det är du ska säga, när du ska säga det och varför du ska säga det. Förklaringar, instruktioner och information leder i sig själva inte till kunskap och färdigheter i agility hos deltagarna. Deltagaren måste själv förstå innehållet i det du säger och sedan göra det till sin egen kunskap. Det gäller för dig att få deltagaren att både förstå vad han ska göra och varför.

### **Kommunikation**

Det är mycket som kan hända i kommunikationen mellan instruktör och deltagare. Det kan vara rent fysiska störningar som väder, vind eller trafikbuller som påverkar möjligheten att kommunicera. Men



kommunikationen kan också påverkas av hur mycket hund, agility och kursvana du och deltagaren har. Desto snabbare du kan skaffa dig kunskap om deltagaren och hunden ju lättare blir det för dig att anpassa det du vill säga så att det når fram. Det brukar alltid vara lättare att ta till sig något om det portioneras ut en del i taget. Att hålla sig till samma ämne i teorigenomgångarna och inte göra dem för långa är ett sätt att underlätta för deltagaren att lära sig.

Att inte prata för fort och tillräckligt högt kan tyckas vara självklart men är inte alltid lätt. Att repetera och ge tid för frågor och diskussion är också ett bra sätt som gör det lättare att hänga med. Är det svårt få igång gruppen kan ett sätt vara att deltagarna får prata en stund med varandra två och två eller i små grupper. Att hitta en röd tråd som du kan återvända till underlättar för deltagaren att så småningom förstå vilka delar som ingår i agility och hur allt hänger ihop. Om du till exempel redan under någon av de första gångerna pratar om något som kommer längre fram, så kommer du sedan att ha lagt en grund för ämnet när det är dags att jobba med den delen.

Engagera alla sinnen. Du underlättar för deltagaren att både ta till sig budskapet och att snabbare lära sig att lära sin hund om du kan engagera alla sinnen. Att hitta en mix mellan att lyssna och titta på dig, att själv gå banan, att köra med hunden, att själv prata och diskutera och själv rita övningar gör det både lättare att förstå och roligare på kursen.

Det finns inga dumma frågor. Att jobba för att hitta en avslappnad och trivsamt stämning i gruppen kan göra att deltagarna vågar ställa alla frågor som kan tänkas dyka upp. Om du lyckas lyssna och visa att du är intresserad av vad deltagaren funderar över och att du försöker hitta ett svar eller en lösning på problemet, gör att deltagaren känner att du bryr dig och att du är där för hans skull. Om du lyckas få deltagaren motiverad och engagerad kommer han att bli mer koncentrerad och fokuserad.

### **Var ödmjuk**

Till skillnad från grundkursen har deltagaren på en tävlingskurs ofta en ganska klar idé om vad han vill få ut av kursen. Deltagaren vet också många gånger vad som fungerar bra och vad som fungerar mindre bra och som han behöver jobba mera med. Det är inte säkert att du ser samma sak. Det kan vara så att du ser något mer eller annat som deltagaren behöver träna mera på. Det är lätt att bli hemmablind på den egna hunden och för någon vid sidan av kan det se ut på ett annat sätt än för den som tränar hunden. Här behöver du vara smidig och uttrycka dig på ett sånt sätt att deltagaren inte känner sig överkörd. Som instruktör förväntas du ha svar på alla frågor men du får inte bete dig som om du faktiskt har det.

I din relation med kursdeltagaren måste du alltid utgå från deltagarens önskemål. Var ödmjuk inför deltagaren och utgå från deltagarens bedömning om sig själv och sin hund, undvik att fastna i långa diskussioner. Planera dina övningar så att du i dem bygger in de saker som du tycker är viktiga och det



som du vill att deltagaren ska få med sig. Bra svar om du inte håller med deltagaren är ”ja, så kan det ju vara” eller ”jaha, jag har inte tänkt på det sättet”. På det här viset lämnar du frågan öppen och kan återkomma till den vid ett senare tillfälle utan att du låst dig i en viss position.

Som instruktör kanske du vill diskutera ideologi och placera dig i ett fack. Det är då bra att också tala om var du står. Om du inte känner att du vill placera dig i ett fack kan det ändå vara bra att presentera någon slags grund för dina träningsstankar. Det behöver inte vara något märkvärdigt, ett förslag som alltid är gångbart är ”det ska vara roligt för föraren att träna sin hund i agility” eller ”det ska vara roligt för hunden att träna agility”. Sedan kan du låta gruppen diskutera kring hur ni tillsammans ska göra för att det ska bli så här.

## 9. Upp- och nedvärmning

Alla som utövar någon form av fysisk aktivitet presterar bättre efter upp- och nedvärmning, det gäller både människor och djur. Risken för akuta skador och belastnings- och förslitningsskador minskar också. För alla som tränar hund är det här inte alltid lika självklart. Ibland öppnar vi bakluckan och släpper ut hunden och det blir full fart. Det är väldigt lätt att du som förare gör likadant när du ska träna - full fart in på agilityplanen och direkt på hindren. För lugnare aktiviteter till exempel lydning kanske det inte är lika kritisk att hunden är genomvärm i musklerna innan du börjar träna. När det gäller agility ska du som instruktör definitivt se till att både hunden och föraren är uppvärmda innan träningen börjar.

När du har din kurs bör du planera in tid för uppvärmning före passet. Ett enkelt sätt att se till att uppvärmningen inte glöms bort är att efter genomgången av dagens första övning gå en kort promenad. Samtidigt som hundarna värms upp får de också möjlighet att kissa av sig och kolla lite på varandra. Under promenaden värmer också deltagaren upp och blir förberedd för fysisk aktivitet och slipper förhoppningsvis att sträcka eller vricka sig. Vill du vara mer avancerad kan du tipsa deltagarna om att de kan låta hunden gå på en stock, hoppa upp på stenar, gå slalom mellan benen eller lära hunden att hoppa genom armarna. Det viktiga är inte vad hunden gör utan att den långsamt får möjlighet att värma upp sina muskler innan träningen startar. Det går inte att komma ifrån att agility belastar hundens kropp och att det är viktigt att hunden förbereds inför uppgiften.

Om du gör det här till rutin så är chansen stor att deltagarna när de tränar själva sedan gör på samma sätt. Du kan i samband med uppvärmningen passa på att titta på hundarnas hull och klor. Tipsa gärna förarna om vikten av bra skor. Med dåligt grepp i marken försvåras handlingen. När det är dags för paus se till att kursdeltagarna får en stund att gå med hunden, ge den vatten och pusta lite. Nedvärmningen kan göras tillsammans eller lämnas fri för deltagarna att sköta på egen hand. Din uppgift är att se till att det finns tid avsatt för den.



### **Kroppsligt frisk**

Det är vanligare än vad vi kanske tror att en hund har någon fysisk svaghet eller sjukdom. Om en hund på en kurs är slö och oengagerad eller väldigt stressig och okontaktbar bör du börja med att titta på hunden. Rör den sig obehindrat och lätt? Är den lagom i hullet? Diskutera också gärna med deltagaren om han har märkt något konstigt eller om hunden har förändrat sitt beteende på något sätt. För att hunden ska ha förutsättningar att utvecklas på ett bra sätt i träningen är det självklart att den måste vara frisk och i god kondition. Det kan vara idé att låta någon som jobbar professionellt med hundens rörelseapparat undersöka den. Det är ofta ett bra sätt att förebygga skador och underhålla hunden. Du får också reda på om det är något speciellt som du bör göra eller inte göra med din hund.

### **Stretching**

De goda effekterna av massage- och stretching har under senare år uppmärksammas mer och mer. Bland de riktigt framgångsrika förarna ingår stretching och massage som en naturlig del i träning och förberedelser inför tävling. Anlita gärna någon som kommer till din klubb och har kurs i ämnet. För att hunden ska klara mängden träning och tävling behöver den hjälp med att sträcka ut stela och korta muskler. Den behöver också hjälp med att transportera bort slaggprodukter från musklerna och öka blodgenomströmningen. När hunden har vant sig vid hanteringen brukar den njuta i fulla drag.

Du ska inte stretcha och massera hunden precis före träningen, du drar då ur muskelns grundspänning. Muskeln behöver sin grundspänning för att kunna jobba. En alltför avslappnad muskel blir instabil och behöver vila inte jobba. Ordentligt med uppvärmning räcker för att förbereda hunden för arbetet. Om du själv har fått massage någon gång vet du hur trött och slut i kroppen man känner sig. Att resa sig från massagebänken och gå direkt till agilitybanan är ingen tilltalande tanke.

Stretchingen sker efter träning och tävling. Hundens muskler måste vara varma och den måste ha hunnit gå ner i varv för att kunna slappna av och låta sig stretchas. Baksidan på bakbenen är speciellt utsatta eftersom hunden skjuter ifrån med bakbenen när den hoppar. Bogen belastas när hunden landar och på nästan alla aktiva agilityhundar behöver de här muskelgrupperna hjälp att hålla sig mjuka och smidiga.

Precis som med upp- och nedvärmningen kan du underlätta stretchingen för deltagaren genom att avsätta tid för att både stretcha hunden och kanske sig själv. Om någon behöver hjälp är det bra om du finns tillhands och kan visa. Om du behöver lära dig mera så finns det både litteratur att läsa och kurser att gå. En felaktigt genomförd stretching kan skada hunden.

### **Massage**

Massage görs mellan träningstillfällena eller några dagar före en träning eller tävling. Då jobbas muskeln igenom på ett djupare sätt. Stretching hjälper till att



förebygga träningsvärk och hålla muskler och senor smidiga. Massagen ser till att slaggprodukter transporteras bort från muskeln och ger förutsättningar för muskeln att bygga upp sig igen. Både genom massage- och stretching förebygger du skador. Genom att regelbundet massera hunden kommer du att lära dig hur hunden känns när den är helt okey. Det gör att du tidigt upptäcker förändringar i hundens rörlighet och eventuell stelhet och ömhet i muskler och leder.

På det här sättet kan du tidigt upptäcka skador innan de har börjat ge hunden besvär. Du kan själv hjälpa hunden att läka småskador genom till exempel vila. Du har också möjlighet att i god tid söka behandling av expertis. Massagen görs bäst i hemmamiljö eller i en annan lugn miljö som hunden känner sig trygg i. Du kan aldrig tvinga en hund till vare sig stretching eller massage. Hunden måste vara avslappnad och både du och hunden måste lita på varandra och känna er trygga tillsammans för att din behandling ska ge bästa effekt.

## 10. Hunden på banan

### **Kontakt och samarbete**

I agility är en bra kontakt och ett bra samarbete mellan förare och hund en förutsättning. Att hunden stannar hos föraren när den är lös är en självklarhet. Om samarbetet inte fungerar kommer inte heller agilityn att fungera. När hundägaren kommer på en tävlingskurs kan det vara lätt att ta för givet att kontakten och samarbetet redan finns mellan hund och förare. Men så behöver det inte alltid vara. Det kan vara så att hunden mellan grundkursen och fortsättningskursen har växt till sig och fått ett ökat självförtroende eller nya hundliga intressen i livet.

Du behöver därför vara uppmärksam på hur kontakten och samarbetet mellan hunden och deltagaren ser ut. Det går aldrig att tvinga en hund att samarbeta och vara lydig. Med en hund som är lite bökgig kan det lätt bli så att deltagaren försöker få ordning på hunden bland hindren. Det kan ha en hämmande effekt på träningen. Det bästa är om vardagslydnaden tränas separat och utanför agilitybanan. Att anpassa svårigheten på övningen efter hundens förmåga är ett bra sätt att undvika konflikter.

Det går inte heller att tvinga en hund att tycka något är roligt eller springa fort. Om hunden känner sig trygg i situationen och förstår vad den ska göra kommer den med största sannolikhet att fungera bra på banan. Det är lätt och mänskligt att bli sur och bete sig dominant mot hunden om den inte lyder eller om en övning strular. En av dina uppgifter som instruktör är att underlätta för deltagarna att behandla sina hundar på ett bra sätt. Hunden ska ha beröm när den gör rätt. Om det blir fel så är det bättre att strunta i felet och istället göra om övningen eller bara fortsätta och strunta i att det blev fel. Om hunden ändå inte klarar övningen gör det enklare för hunden.



Din uppgift är att försöka skapa ett positivt samarbetsklimat i gruppen. Både hundar och deltagare ska känna sig hemma i gruppen och bli uppmärksammade när de gör något bra. Alla former av tjat och högt ställda krav leder till att lusten minskar. Att få en hund att springa fort genom att tjata på den och till exempel heja på den och be den ”komma igen” får ofta motsatt effekt. Hunden tappar suget och initiativet och springer istället långsammare.

### **Hinderintresse**

För ekipage som vill komma vidare och som vill satsa mot tävling är det viktigt att hunden är intresserad av hindren. För dig som instruktör gäller det att se vilka hundar det finns i gruppen som har ett litet respektive stort hinderintresse. I båda fallen påverkas träningen och takten som hunden utvecklas i. Målet är att hunden ska vara riktigt intresserad av hindren och verkligen tycka det är kul med agility. Både för lågt och för högt hinderintresse ställer till det och träningen går långsamt framåt när hundens koncentration brister.

För en hund som är måttligt intresserad av hindren gäller det att hitta något som höjer hundens motivation. Det kan vara att få leka, få godis eller göra favorithinder. Ibland kan en velodromövning där hunden ges tillfälle att springa en längre stund få hunden att tända till och tycka det är häftigt att springa. En velodromövning är en kombination som inte har någon början eller slut. I en enkel velodromövning kan hindren stå i en cirkel eller i en åtta. De flesta hundar brukar tycka om och kunna hopp hinder och runda tunnlar bra. Om du använder favorithindren kommer det att bli lätt för hunden och motivationen för de andra hindren ökar förhoppningsvis. Målet är att hunden själv ska börja leta efter andra hinder.

Testa först med att låta ekipaget springa några varv. Det du och deltagaren ska koncentrera er på är att få hunden att bjuda framåt och tycka det är roligt att springa och ta hindren. Hunden ska ha initiativet och jobba på framåt. Strunta i om hunden missar ett hinder stoppa den inte det minskar ofta hundens framåtbidning. För en del hundar passar det bättre med en kombination som inte är så lång och som det finns ett klart slut på där det med fördel kan finnas något som hunden verkligen vill ha.

För hundar som är heta på hindren så är kanske en kortare kombination att föredra. Om de tillåts springa en längre stund finns det risk för att de går upp så högt i stress att de inte längre kan arbeta. Den här typen av hund lugnar ofta ner sig när det är lite ordning och reda. Att lära hunden när det är jobb på gång och när den inte förväntas göra något underlättar ofta livet för de här hundarna. En generell regel är att träningspassen ska vara korta och att de gärna kan köras flera gånger. Så klart gäller det här inte för alla hundar. En del blir lugnare av att jobba i längre pass. Ett tips till deltagaren kan vara att se till att hunden dagen före kursen har haft möjlighet att göra sig av med sin överskottsenergi. Ibland kan stress och okoncentration hänga ihop med att hunden inte riktigt har förstått vad den ska göra. En del hundar kan stressa på grund av att de egentligen inte kan hindren ordentligt och de blir då osäkra på hur de ska göra hindren. En hund som inte är helt frisk kan ibland stressa just av den orsaken.



### **Hindersäkerhet och teknikträning**

En säker hund springer fort och rätt. Vid all agilityträning gäller det att se till att hundens tekniska färdigheter underhålls. Om hunden är osäker på något hinder kommer det att bli ett stopp på banan vid just det hindret. Hunden störs och ekipaget tappar rytm och fart. Det är också lätt att hunden efter hindret känner sig påverkad och får svårare att klara sekvensen efter. Hinder som det kan vara värt att titta lite närmare på brukar vara slalom, gungan, däckets, den platta tunneln och kontaktfälten på A-hindret och balansbommen. Många hundar tycker att de här hindren är knepiga och du kan göra en insats för deltagaren om du lägger lite energi här.

Dessa hinder brukar också vara de hinder som det tar längst tid att lära hunden. Målet är att hunden ska ha egen hinderkunskap och själv veta hur den ska utföra de enskilda hindren på rätt sätt. Det är väl investerad träningstid att lägga vikt vid teknikträningen av de enskilda hindren. Slalom och kontaktfältshindren är hinder som kräver både tid och en genomtänkt träningsplan för att hunden ska lära sig att göra dem snabbt och felfritt.

### **Linjer och flyt**

Alla förare som någon gång upplevt flytet och tagit sig igenom en bana där allt har stämt perfekt brukar sällan glömma känslan. Hunden kan inte göra fel och missförstånd mellan hund och förare är det inte tal om. Föraren har hittat linjen och flytet. I alla banor finns det en linje. Ibland är den tydlig och vägen är uppenbar och självklar både för hund och förare. Ibland är det inte lika självklart att hitta linjen och det kan finnas flera lösningar för att hitta den smidigaste vägen. Att lära sig se och hitta linjen är första steget för att sedan kunna guida hunden så att den också hittar den.

När domaren konstruerar banan har han ofta en tanke om vilken den bästa vägen är för att ta sig effektivt genom banan. Det gäller för föraren att försöka hitta den linjen och det gäller för dig att lägga upp övningarna så att föraren lär sig att hitta linjen. När ett ekipage hittar linjen och flytet ser det hela harmoniskt och lätt ut. Oftast är det också så att om föraren lyckas hålla hunden på banans linje så kommer hunden att springa den kortaste vägen och få en bättre tid än om hunden hela tiden gör stora utsvävningar från den tänkta linjen.

Alla ekipage klarar inte att följa banans ideallinje vilket beror på att olika ekipage har olika förutsättningar och har kommit olika långt i träningen. Ekipagets tekniska färdigheter, banans olika svårigheter och taktiska val kan påverka valet av linje. Här kan du använda dig av banskisser på papper som gruppen kan diskutera runt. Innan du kör igång en övning kan du låta deltagarna gå banan och diskutera vägen och vägvalen både med varandra och med dig.



### **Handling och arbetsro**

Handling är det styrsystem som föraren använder för att visa hunden vilken väg den ska springa mellan de olika hindren. Det finns olika sätt att styra hunden. Det är viktigt att föraren tänker igenom vilka signaler som används så att en signal alltid betyder samma sak. Till handling räknas både förarens armrörelser, röst, rörelser med kroppen och tempoväxlingar. Handlingen ska hjälpa hunden att så tidigt som möjligt förbereda sig på vilket hinder den ska göra. Det är mycket vanligare att föraren är sen med sin väginformation än att han är för tidig. Handling kan se ut på många sätt och inget sätt är mer rätt än något annat. Det viktigaste är att både förare och hund är säkra på vad som betyder vad. Då fungerar styrsystemet effektivt och blir på så sätt en hjälp för hunden att hitta rätt och snabbaste väg genom banan.

För att hunden ska få arbetsro och kunna titta och koncentrera sig på hindren måste handlingen vara planerad, tydlig, ges i god tid och hunden ska veta vad de olika sakerna betyder och vad den ska göra. En ständig flod av ord från föraren gör att hunden får svårt att sortera ut den viktigaste informationen. Om hunden hela tiden måste hålla koll på en förare som springer för fullt kommer den inte heller att kunna koncentrera sig på att ta hindren.

Otydliga och inkonsekventa handrörelser drar också bort hundens koncentration från hindren. För många hundar som inte har det där riktiga släppet och hinderglädjen är det vanligt att de trivs bättre om de får ligga framför föraren. Många gånger springer hunden saktare och föraren springer före och hejar på den och kanske klappar i händerna. Om du ser det här på din kurs så titta lite närmare på det och ställ dig frågorna: Förstår hunden vad föraren menar? Kan hunden hindren och hinderorden? Vet hunden vad framåt, kom igen och skynda dig betyder? Om du är tveksam jobba lite med förarens handling och försök att göra styrsystemet tydligare och låt hunden få ta hinderinitiativet.

## **11. Att utvärdera kursen**

Som instruktör har du glädje av att utvärdera din kurs. Du får en bra sammanfattning och det hjälper dig att tänka igenom vad som var bra och vad du kunde ha gjort bättre. Du får också veta vad deltagarna tyckte om kursen. Det vanligaste är att man gör utvärderingen i slutet av kursen det är först då som deltagaren har en helhet av kursen.

### **Muntlig eller skriftlig utvärdering?**

Vissa människor uttrycker sig lättast muntligt och andra skriftligt genom att använda båda sättet ger du alla en chans att komma till tals. De flesta tycker det känns bekvämare att göra en utvärdering om de inte behöver lämna sitt namn. Det blir så klart svårare med den muntliga utvärderingen men den behöver inte vara så märkvärdig. Lite avspänt småprat fungerar ofta bäst och försök att få så många som möjligt att prata.



Den skriftliga utvärderingen blir ofta bäst om deltagarna fritt skriver ner vad som fungerat bra och vad som fungerat mindre bra. Som hjälp kan du använda dig av de här två enkla meningarna:

- Nämn tre saker med kursen som var bra.
- Nämn tre saker med kursen som kan förbättras eller förändras.

Ibland används någon form av skala för att gradera svaren till exempel 1-10. Med poängsystemet kan det ibland vara svårt att tolka svaren. Som människor är vi olika och en åtta betyder olika saker för olika individer. Men du kan se vilka tendenser det finns och om deltagarna tycker lika eller olika.

### **Allas möjlighet att förbättra kursen**

På samma sätt som du kan förbättra kursen så är det också deltagarens sätt att förbättra kursen genom att denne får möjlighet att säga vad den tycker. Med utvärderingen i slutet av kursen så är det bara efter avslutad kurs som du har möjlighet att förändra något. Men de som gått kursen och lämnat synpunkterna kommer inte att få någon glädje av förbättringarna i din nästa kurs.

Genom att göra en utvärdering i mitten av kursen får deltagarna möjlighet att påverka den aktuella kursen. Du kan göra utvärderingen på samma sätt som ovan men skillnaden är att du kan ändra något i kursen innan den är slut. Det deltagarna tycker är deras personliga synpunkter. Det är upp till dig som instruktör att fundera över och bestämma vad du vill ändra på och vad du vill behålla som det är. Genom att du funderar, reflekterar, väljer och väljer bort kommer du att utveckla både dina kurser och dig själv som instruktör.



## 12. Examination till A2-instruktör

### Grupparbete

Syftet med grupparbetet är att du ska få öva på att konstruera, genomföra och utvärdera en övning. Du jobbar tillsammans med tre till fem andra i en grupp. Ni kommer att få något av följande ämnen att arbeta med.

- Kontakt och samarbete
- Hinderintresse
- Hindersäkerhet och teknikträning
- Linjer och flyt
- Handling och arbetsro

### Gruppens uppgift består i att:

1. Konstruera en övning för ett ekipage i din grupp med utgångs punkt från det ämne gruppen har tilldelats.
2. Genomför övningen som i en lektionssituation med det aktuella ekipaget och för de andra på kursen.
3. Reflektera och utvärdera:
  - a) hur tänkte vi innan, vad var vårt mål med övningen?
  - b) hur gick övningen och varför det blev som det blev?
  - c) hur skulle ni göra om ni skulle ni skulle vilja göra nästa gång
4. Presentera det ni kommer fram till för de övriga grupperna.

### Individuellt arbete

Ditt individuella arbete är upplagt på samma sätt som grupparbetet. Skillnaden är att du inte ska konstruera övningen för ett speciellt ekipage som du känner till utan för ett ekipage i din kommande tävlingskurs. Eftersom du just nu inte vet vilket ekipage som ska göra din övning måste du använda din flexibilitet och förmåga att konstruera en övning som går att variera utifrån de förutsättningar som ekipaget kommer att ha. För att göra övningen verklig tänk dig att du ska använda övningen på din första tävlingskurs. Du kommer att få något av följande ämnen att arbeta med.

- Kontakt och samarbete
- Hinderintresse
- Hindersäkerhet och teknikträning
- Linjer och flyt
- Handling och arbetsro

Du kommer inte att få samma ämne som du jobbade med under grupparbetet.



### **Din uppgift består i att:**

1. Konstruera en övning. Görs som ett individuellt hemarbete mellan kurstillfällena.
2. Agera lärare och gå igenom och genomför övningen. Vad är ditt syfte med den och hur ska den genomföras. Detta görs vid det andra kurstillfället.
3. Reflektera och utvärdera skriftligt på max 3 A4-sidor.
  - a) hur tänkte jag när jag planerade övningen, vad var vårt mål med övningen?
  - b) hur övningen och vad var det som fungerade bra respektive mindre bra?
  - c) nästa gång tänker jag göra så här, vad vill du ändra och vad vill du behålla?

Uppgiften görs som ett individuellt hemarbete. Skicka din reflektion till läraren senast en vecka efter sista kurstillfället.

### ***Det praktiska genomförandet***

Du kommer att få något av ekipagen som går instruktörskursen som elev att genomföra din övning med. Ni att turas om att vara instruktör respektive kursdeltagare.

### **Så blir du godkänd**

För varje del i kursen kommer läraren att bedöma din insats som ”godkänd” eller ”komplettering krävs”. Vid ”kompletterings krävs” är det upp till läraren att avgöra hur kompletteringen ska ske. För auktorisation som A2-instruktör måste du vara godkänd i kursens samtliga delar. Om du ska lämna in komplettering för någon del prata med läraren så att du är helt säker på vad det är du ska göra.

## **Bilagor**

**Anmälningssblankett**

**Deltagarlista**

**Utvärdering**

**Redovisningsblankett**

**Anmälan****Agilityinstruktörsutbildning, steg 2, A2**

Anmälan gäller A2-utbildningen som börjar den \_\_\_\_\_ (datum) i \_\_\_\_\_ (ort).

Deltagarens namn: \_\_\_\_\_

adress: \_\_\_\_\_

telefon: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

klubbtilhörighet: \_\_\_\_\_

**För att få gå A2-utbildning gäller följande:****Deltagaren ska:**

- Godkänd A1.
- Godkänd SBK allmänlydnadsinstruktör eller  
Godkänd SBK Handledare (finns ej längre) eller  
Godkänd SBK Light-instruktör allmänlydnad eller  
Godkänd Sverige Hundungdomsinstruktör eller motsvarande kunskap (dispens från  
C-AS krävs då)
- Är aktiv agilityinstruktör med erfarenhet av att undervisa på såväl nybörjar- som  
fortsättningskurs.
- Har god erfarenhet av egen tävlingsinriktad träning och eget tävlande  
(rekommenderat lägst klass 2)
- Förtrogenhet med aktuella agilitytävlingsregler.  
Rekommenderad av styrelse eller sektor i den lokala klubben.

Är samtliga dessa krav uppfyllda? Ja  Nej

Övrig information, till exempel övriga funktionärsutbildningar, kurs- och tävlingserfarenhet:

---



---



---

.....  
*Deltagarens underskrift*

.....  
*Ort och datum*

Ovanstående deltagare rekommenderas av klubbens styrelse eller sektor till A2 utbildning

.....  
*Namn (texta, gärna)*

.....  
*Funktion i klubben*



Arbetsplan, Agilityinstruktörsutbildning, steg 2, A2 2006-04-03

.....  
*Underskrift*

.....  
*Ort och datum*



## Deltagarförteckning, SBK Agilityinstruktör steg 2, A2

Ort: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Arrangör: \_\_\_\_\_ Lärare: \_\_\_\_\_

Namn	Adress	Post nr och ort	Telefon	e-mail	klubbtilhörighet

Deltagarförteckningen skickas till deltagaren



## Redovisningsblankett – avslutad A2-utbildning

Kursort:..... Kursdatum:..... Arrangerande klubb:.....

Lärare:..... Tel. bostad .....Arbete .....

Nedanstående personer har genomfört A2-utbildning med godkänt resultat i kursens alla delar intygas:.....Lärare

Namn	Adress	Post nr och ort	Telefon	Klubbtillhörighet

Original skickas till CAS, SBK:s Förbundskansli, Box 4, 123 21 FARSTA.



## Kursutvärdering

1. Hur motsvarade kursen dina förväntningar?  
 delvis                       tillräckligt             bra     mycket bra
2. Hur bedömer du kursnivån?  
 för låg                       lagom                       bra     mycket bra
3. Vilket utbyte gav kursen dig?  
 något                       tillräckligt             bra     mycket bra
4. Hur bedömer du lärares kvalifikationer?  
 Otillräckliga               tillräckliga             bra     mycket bra
5. Hur bedömer du arrangörens insatser?  
 Otillräckliga               tillräckliga             bra     mycket bra
6. Hur bedömer du kursmaterialet?  
 Otydligt  svårarbetat             bra                       mycket bra
7. Hur bedömer du kursformen?  
 Jobbig                       tråkig                       bra     mycket bra
8. Hur bedömer du avvägningen mellan teori och praktik?  
 Otillräcklig               lagom                       bra
9. Hur bedömer du kurstakten?  
 För långsam               lagom                       för snabb
10. Var dina förkunskaper tillräckliga för att gå denna kurs?  
 Ja                       knappt                       nej

### Övriga synpunkter:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Arbetsplan, Agilityinstruktörsutbildning, steg 2, A2  
2003-01-25