



HOPPTEKNIK

- GRUNDTRÄNING FÖR ALLA HUNDAR

Hoppsteknik har, som så mycket annat, sitt ursprung i USA. En av pionjärerna på området är agilitytränaren Susan Salo. Susan har utvecklat ett koncept främst anpassat för agilityhundar och som nu är etablerat över världen. Hoppstekniken fann sin väg till Europa och inte minst de nordiska länderna med hjälp av bland annat finska agilitytränaren Vappu Alatalo som efter att ha utbildats i USA tog med sig kunskapen till Danmark och så småningom även Sverige och Finland. Idag finns det många instruktörer som håller kurser i hoppsteknik och de flesta baserar sin kunskap på hoppsteknikens amerikanska rötter.

TEXT: ANNIKA FALKENBERG FOTO: MALIN KARLSSON

VAD ÄR HOPPTEKNIK?

Hoppsteknik innebär att hunden får lära sig att använda sin kropp på ett balanserat och säkert sätt inte bara i de vanliga gångarterna utan även när den hoppar över olika hinder. Att hoppa är krävande för hunden då den ska ta hänsyn inte bara till sig själv utan även ett eller flera hinder i sin väg. Missar den i sin bedömning av hindret kan den skada sig. Tar den i på fel sätt kan den skada sig. Hamnar den i obalans kan den skada sig. Hamnar kraftlinjer och rörelseenergi i avvägda banor blir hoppet effektivt, balanserat och säkert.

Så fort vi släpper hunden lös och låter den röra sig med fart och kraft har vi som tränare mycket liten möjlighet att styra vad hunden väljer att göra med sin kropp. Vi kan ge den bra grundträning och vi kan anpassa de hinder den ska ta sig över till viss del. Vi kan inte bygga om skogen eller förutse varje nyans i terrängen eller det område hunden ska röra sig i. De flesta grenar inom hundsporten innehåller moment med hopp i en eller annan form. Kunskapen är lika viktig oavsett hur många hinder hunden ska ta sig över; ett bruks- eller IPO-hinder av hårt trä eller en agilitybana med flera svåra hinderkombinationer staplade i snabb följd efter varandra. Hunden använder

även kunskapen i vardagen varje gång den hoppar över naturliga hinder i sin miljö.

BRYGGA MELLAN GRUNDTRÄNING OCH FULL FRIHET

Jag ser hoppstekniken som en viktig brygga från grundträning där vi bygger upp hundens muskler, tränar rörlighet med mera i lugn och kontrollerad form till hundens eget ansvar. När den väljer själv med fart och luft under ”vingarna” kan vi inte längre påverka i stunden. Då är det viktigt att hunden kan lita på sin kropp och vet vad den klarar av och hur den ska göra alla avvängningar.

FÖRSTA STEGET – KONTROLL I RAKT SPÅR

Det första vi gör när vi ska guida hunden i hoppsteknik är att låta den göra grundhopp rakt fram. När hunden hoppar i balans ska ryggen forma en mjuk våglinje där linjen aldrig bryts varken uppåt eller neråt. Ryggen ska inte heller rotera så att benen hamnar vid sidan av kroppen. Ett rätt utfört grundhopp startar med att kraften kommer bakifrån. Hun-



den kommer att sänka sin bakdel så att den har full vikt på sina bakben. Därifrån ska den trycka framåt lika mycket med båda benen. Kraften går direkt vidare genom sin funktionella linje till ryggen som nu tar över och både formar, driver och stabiliserar rörelsen. Frambenen dras upp på var sin sida av bröstkorgen tills ribban är passerad. Då sträcks dessa framåt och neråt för att ta emot kraften i landningen, låta kroppen rulla över och skicka sekvensen vidare ut i ett balanserat galoppsteg, alternativt ett nytt hopp. Det krävs god elasticitet – förmåga att länga och dra ihop – i ryggraden när hunden ska forma våglinjen genom kroppen. Jämför med den våg som bildas på en vattenyta om vi kastar i en liten sten. Det blir ringar på vattnet som skjuter iväg i en jämn och flödande rörelse. Samma vågrörelse ska hunden forma med hjälp av sin kropp. Det krävs också god rörlighet och styrka runt hundens skuldror för att hantera teknik och kraft i landningen.

ANALYSERA FRÅN ALLA HÅLL

Titta på hunden när du står vid sidan av hindret. Det harmoniska flödet i ryggens linje ska se jämnt ut. Hundar som hoppar högre än vad de klarar av att balansera med sin ryggstyrka "tappar" rumpan över hindrets högsta punkt. Ryggen gör då en knäck där bakdelen far upp och ger en knäck mitt över ländryggen. Om hunden inte hinner återfå kontrollen innan den landar kommer denna kompression av ryggens kotpelare att finnas kvar i landningen som i sin tur fyller på med en stöt genom det knäckta området. Om du lyssnar noga kan du då också höra att hunden landar hårt. En hund som landar i balans landar tyst.

Titta också bakifrån. Redan innan hunden ens startar ska den sitta eller stå med bakbenen parallella och lika mycket vikt på båda benen. Ryggen ska vara rak och huvudet så pass högt lyft att den inte blir hängande över sina framben. När den trycker ifrån i upphoppet och ut över hindret fortsätter du att iakta att den håller sig rak och parallell, inga droppade tassor eller sneda ryggar.

Samma sak när du tittar framifrån. Titta efter jämnhet och raket. Det är svårt att hinna se alla detaljer "live". Idag har de flesta tillgång till en mobiltelefon, filma hoppandet och analysera sedan i lugn och ro.

BASIC GRID

De olika uppställningarna av hinder eller hinderkombinationer som används är många. Jag rekommenderar att börja med basteknik och lägga ordentligt med tid på den så att hunden får träna på det enkla och rätta. Den allra första uppställningen jag brukar jobba med är Basic Grid. Tre till fem alldeles vanliga hopp hinder med justerbar höjd behövs. Det finns enkla plastvarianter att köpa på Rusta eller liknande butiker om det inte finns på klubben. Hindren bör ha ribbor som hunden kan riva ner som säkerhet. Använd inte brukshinder till denna övning.

Placera hindren med ett avstånd där hunden landar mitt emellan ribborna. Den ska inte behöva länga sig för att nå, inte heller samla ihop sig för att få plats. Det ska inte finnas plats för extra galoppsteg mellan hindren. Det är studshopp som gäller. Målet är att hitta det avstånd som ger den perfekta vågrörelsen. Börja med en höjd som motsvarar halva höjden av hundens framben. Justera därifrån höjd och avstånd i små steg beroende på hur det ser ut. Alla avstånd och höjder ska vara lika i den här övningen! Ändras höjden på ett hinder ska de andra också justeras.

UTVECKLA VIDARE

När hunden har hittat och känner sig säker i sina grundhopp kan du gå vidare och träna på avståndsbedömning, höjdbedömning, landningar, böjda spår så kallade Bendwork och mycket annat. Jag garanterar att både du och din hund kommer att finna både nytta och nöje i den här formen av grundträning. ■



Duktig hund! – SKKs nya app med träningstips

Svenska Kennelklubben har utvecklat appen Duktig Hund! som består av över 30 filmer om valpträning, vardagslydnad och aktivering.

Duktig hund! finns för både Android och IOS och kostar 119 kr.



SVENSKA KENNELKLUBBEN
HUNDÄGARNAS RIKSORGANISATION



www.skk.se