

Oefenen, moeilijker dan je denkt!

Oefenen klinkt als domweg herhalen, maar de een oefent toch echt effectiever dan de ander. Hoe snel jullie vooruit gaan tijdens de training ligt echt niet alleen maar aan hoeveel tijd je erin steekt!

Hoe lang oefen je?

Het tegendeel is waar, je kunt echt beter in korte sessies oefenen dan in lange. Lange sessies hebben alleen zin als je binnen korte tijd iets wilt leren, of als je maar 45 minuten de beschikking hebt over een instructeur en je daar nu eenmaal gebruik van wil maken...



UKA wil graag dat jullie een fijne band opbouwen met de hond, niet dat je alleen bepaalde trucs oefent. Het is daarom belangrijk om de trainingssessies kort te houden, maximaal 5 a 10 minuten. Bij lange trainingssessies is de kans groot dat jij of je hond verveeld of gefrustreerd raken, en dat is natuurlijk niet de bedoeling!

Hoe vaak oefen je?

Hoeveel sessies per week je doet hangt af van wat jij en je hond aankunnen en willen bereiken. Wel geldt dat hoe sneller je wil leren, hoe meer trainingstijd dit kost. Honden hebben namelijk best lang nodig om nieuwe leerstof te verwerken. Stel dat je een nieuwe oefening wilt leren en je maar 1 sessie per week eraan besteedt, dan duurt het bijvoorbeeld 5 sessies en dus 5 weken voordat

je hond de oefening kan. Echter, als je dezelfde oefening binnen 2 weken wilt leren, dan heb je waarschijnlijk 8 tot 10 sessies nodig, gewoon omdat de sessies veel dichters op elkaar zitten en de hond meer herhaling nodig heeft vanwege de kortere verwerkingstijd.

Wat is je doel?

Het is dus belangrijk om te bepalen wat je eigen doelen zijn en hoeveel tijd je hebt. Kijk daarbij ook goed naar je hond: de ene hond is sneller met leren dan de ander, en de ene hond heeft ook meer behoefte en lol in nieuwe dingen leren dan de ander.

Waar je ook voor kiest, zorg in ieder geval dat er voldoende tijd zit tussen je trainingssessies, minimaal een paar uur, zodat je hond de tijd krijgt om te verwerken wat hij/zij geleerd heeft. Bij UKA mag je je eigen trainingstempo bepalen, dus stap naar je trainer als je het gevoel hebt dat de lessen te snel of te langzaam gaan.

Wat is je plan voor de sessie?

Het belangrijkste bij het oefenen is dat je duidelijk weet wat je gaat trainen in één sessie: Welke oefening(en) wil je graag doen? Welke aanwijzingen moet je geven aan je hond? Op welk moment beloon je de hond? (en waarmee?). En, heel belangrijk, wat is het DOEL van de oefening?

Bijvoorbeeld, als we het in de les hebben gehad over het gaan liggen van de hond, kan het doel zijn dat de hond moet gaan liggen zonder handgebaar. Om dat voor elkaar te krijgen vraag je elke keer hetzelfde van de hond (gaan liggen!), eerst met het woord "af" of "down" en dan met het handgebaar. Als je dit een aantal keer gedaan hebt, dan kun je de tijd tussen het woord en het handgebaar gaan vergroten en kijken of de hond al bij het woord denkt 'oh nu weet ik het wel, ik moet gaan liggen'.

Oefenen, moeilijker dan je denkt!

Het plan voor de sessie is dus als volgt: het doel van de oefening is het liggen op een gesproken 'af', de aanwijzingen die je geeft is eerst het woord en dan het handgebaar (waarbij de tijd tussen het woord en handgebaar steeds langer wordt), en de beloning voor de hond komt direct als hij gaat liggen, want dan heeft hij goed gereageerd op het woord 'af'. Hoe duidelijker je deze vragen zelf kunt beantwoorden, hoe duidelijker je kunt uitleggen aan de hond wat de bedoeling precies is.

Met deze kennis kunnen we bedenken hoe we de sessie gaan inrichten: Zorg dat je alle spullen die je nodig hebt van tevoren bij elkaar zoekt, zodat je niet een sessie hoeft te onderbreken om iets op te zoeken.

Welk niveau?

Begin op het niveau waarvan je 100% zeker weet dat je hond het kan. Als je begint bij het niveau waar je de vorige sessie geeindigd bent, dan zit de hond nog niet zo met z'n hoofd in de oefening en kan het zijn dat hij even niet goed meer weet wat de bedoeling is. Begin dus op een lager niveau dan je de vorige keer eindigde.

Vanuit dat lage niveau ga je variëren met bijvoorbeeld afstand of tijd: Stel dat je wilt dat de hond langer blijft zitten, en je hond kan het nog helemaal niet: begin dan met 1 tel blijven zitten, en als dat goed gaat kan je door naar 2 tellen, 3 tellen, 4 tellen, etc.

Maar omdat we gaan variëren en niet zomaar optellen, ziet een trainings sessie er misschien zo uit: 1 tel blijven zitten, 1 tel blijven zitten, 1 tel blijven zitten, 2 tellen blijven zitten, 1 tel, 2 tellen, 3 tellen, 1 tel, 2 tellen, 4 tellen, 3 tellen, etc. Als je in plaats van variëren de oefening telkens moeilijker maakt, dan kom je uiteindelijk op een punt waar het te moeilijk is voor de hond.

Werken aan iets dat nog eigenlijk te moeilijk is, kan heel erg frustrerend zijn voor zowel de hond als de baas, omdat je elkaar niet goed kan begrijpen. Als je varieert tussen moeilijk en makkelijk dan blijf je lekker onvoorspelbaar, wat leuk is voor je hond. Bovendien heeft je hond bij variëren met niveaus telkens een herinnering aan wat hij wel al goed kan, en zo wordt de trainingssessie ook leuker en minder snel frustrerend.

Leeftijd en lichaam

Bij een goede oefensessie zijn er nog een aantal andere dingen om rekening mee te houden. Allereerst de leeftijd van de hond: Een pup leert eigenlijk de hele dag door, dus die heeft nog niet veel echte 'oefensessies' nodig.

Een puber heeft wel baat bij gestructureerde sessies, maar door de ontwikkeling van het brein in die leeftijd zal het niveau dat je bereikt bij een oefening sterk wisselen van dag tot dag en uur tot uur. Bij een puber begin je een oefening dus altijd op vrij laag niveau.

Een volwassen hond is vaak wat stugger om nieuwe dingen op te pakken, maar heeft meestal meer rust en focus om fijn mee te werken, waardoor je vaak snel vooruit komt.

Een oude hond kunnen we absoluut nieuwe trucjes leren, maar we moeten wel opletten dat de oude hond lichamelijk kwetsbaarder kan zijn.

Ten tweede moeten we ons ervan bewust zijn dat honden erg gedetailleerd naar ons kijken: Honden zien veel meer aan onze lichaamstaal dan we denken, en soms kunnen kleine dingen zoals een beetje naar voor of achter leunen iets betekenen voor de hond dat we niet bedoelen.

Als je denkt dat je hond iets niet goed begrijpt, laat het dan op de training even zien wat er gebeurt, onze trainers kunnen kijken of een bepaalde beweging de hond afleidt.

Oefenen, moeilijker dan je denkt!

Als laatste moeten we aandacht besteden aan de context van de oefening: Een hond is erg gevoelig voor de situatie, wat betekent dat voor de hond 'zit in de keuken' niet hetzelfde betekent als 'zit bij de televisie'. De keuken ruikt heel anders dan de woonkamer, en misschien heeft het een andere vloer, en sta je in de keuken op een andere plek ten opzichte van de hond.

Als je alleen 'zit' oefent op hetzelfde plekje, kan het gebeuren dat je hond niet begrijpt dat 'zit' overal betekent dat het kontje naar beneden moet. Daarom moeten we elke oefening op heel veel verschillende plekken oefenen om te laten weten dat het woord wat de mens zegt overal hetzelfde betekent.

Afleidingen

Er is echter nog een andere reden voor het oefenen op meerdere plaatsen: oefenen met verschillende afleidingen. In de keuken ligt er misschien een lekkere kipfilet op de aanrecht, dan wordt het luisteren al heel wat moeilijker dan in de woonkamer, waar geen eten te vinden is. Op de stoep zijn veel mensengeurtjes maar misschien komen er niet veel honden langs, dus dat is makkelijker luisteren dan in het park waar er heel veel plekjes zijn om te snuffelen!

Bovendien kan het zijn dat er op sommige plekken niet alleen de omgeving afleidt, maar er ook nog eens dingen gebeuren zoals honden of mensen die langslopen of -fietsen, speeltjes waarmee gespeeld wordt, of eten dat op de grond ligt.

Als vuistregel geldt: hoe meer afleiding er is, hoe lager het niveau van de oefening begint, en hoe royaler je dus beloont. Dit omdat in situaties met veel afleiding de hond 90% van zijn wilskracht nodig heeft om de afleiding te negeren, hij heeft dus maar 10% aandacht over om te bedenken wat de oefening is! Het niveau van de oefening moet dus laag zijn als het niveau van de afleiding hoog is, en andersom.

'Hij doet 't niet...'

Als je merkt dat je hond in sommige situaties helemaal niet meer luistert, dan is het niveau van de afleiding vaak zo hoog dat het niveau van de oefening die de hond aankan een dikke nul is.

In dat geval zal je eerst moeten oefenen met minder afleiding. Tijdens de training zetten we de afleiding vaak in scene door tijdens de oefening met bijvoorbeeld voer, een speeltje, of andere hond in de buurt van jouw hond te komen. Deze rol kun je natuurlijk thuis door een hulpvaardig familielid laten vervullen. De meeste van ons zullen tijdens de wandeling ook plekken tegenkomen met zowel veel als weinig afleiding.

De wandeling is een ideale tijd voor een korte trainingssessie, neem dus altijd een speeltje en wat brokjes mee!

Tot slot...

Bij alle tips uit dit artikel geldt: kijk goed naar je hond! Soms zijn er afleidingen die we gewoon niet zien, waardoor het lijkt alsof je hond niet wil luisteren, maar misschien let hij op een geweldige geur die wij gewoon niet kunnen ruiken!

Let ook goed op met het niveau: vaak geeft je hond aan dat het te hoog of niet hoog genoeg is, of dat hij gewoon de instructie niet begrijpt.

Leer je hond goed kennen, en vraag je trainer als je hond bepaalde signalen geeft die je niet zo kan thuisbrengen. Wij vinden het altijd fantastisch als we een les kunnen afsluiten in de wetenschap dat jij en je hond elkaar een klein beetje beter begrijpen!

Lukt het jou om een leuke en effectieve oefensessie te ontwerpen? Vraag je trainer om hulp als dat niet zo is!