

VALPTRÄNING

SÅ GÖR DU DIN VALP TILL EN VARDAGSHJÄLTE!

JESSICA MANN

motiverade HUNDAR



VALPTRÄNING
SÅ GÖR DU DIN VALP TILL EN VARDAGSHJÄLTE!

© Jessica Mann & Motiverade hundar, 2026
Andra upplagan

Författare Jessica Mann

Redaktör Ulrika Jannert Kallenberg
Orda om

Korrektur Lena Gunnarsson

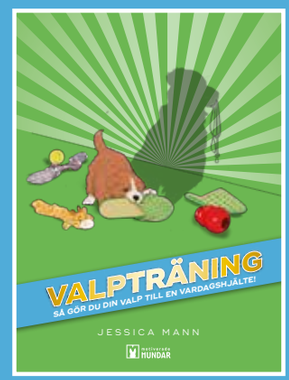
Illustrationer Omslag: Frida Good
Övriga boken: Jenny Nyberg

Grafisk form Ludvig Aust
Johan Jarlsmark

Foto Samtliga foton är tagna av Åsa Jakobsson, Kelpiephoto förutom bilden på sidan fem och på baksidan som är tagen av Anders Lönnberg

Tryck Bulls Graphic, Halmstad 2026

ISBN 978-91-535-2178-5



Omslagsillustration av Frida Good
Omslagsdesign av Ludvig Aust

motiverade HUNDAR
Motiverade hundar
info@motiveradehundar.se
www.motiveradehundar.se

INNEHÅLL

1. Grattis till valpen! 6

2. Bättre förekomma än att förekommas 12

3. Aktivering på valpnivå 23

4. Hur får jag valpen att lyda? 32

5. Berikning 64

6. Festival eller yogaläger 83

7. När olyckan är framme 96

8. Zen för valpföräldrar 108

9. Lär valpen vara lös 119

10. När draghunden förvandlar dig till gummitarzan 132

11. Hjälp! Valpen bits 138

12. Var är mina skor? 148

13. Ånej, valpen välte mormor 163

14. Den viktiga valpkursen 170

15. När du inte tvättat håret på en vecka för att valpen gråter när du är i duschen 175

16. Vad hände med den rara valpen? 184

17. Grattis till din vuxna hund! 194

Tipslista 198

Tack 200



Jag älskar valpar!

Att välkomna en fyrfota medlem in i familjen är en fantastisk ynnest. Det spelar nog ingen roll hur många valpar du sett växa upp eller hur många vuxna hundar du släppt in i ditt liv – varje ny hund är ett spännande äventyr.

Jag älskar att se en ny individ ta sig an tillvaron och jag älskar att få vara valpens guide och visa den världen. Att forma valpen till en individ som är självsäker, glad, lekfull och gosig. Att introducera träning och hundsport. Och viktigast av allt: Att få lära känna en ny bästa vän och få se just den individen utvecklas till en egen liten personlighet.

Valptiden kan vara helt underbar med en gullig och rolig pälsbebis som samlar gillamarkeringar både på Instagram och i verkliga livet. Men det kan också vara superjobbigt med en valp som biter på allt, skäller på minsta ljud, välter barnen, hugger tag i händer och byxben, stretar och drar mot andra hundar, kissar inne och far runt som ett torrt skinn varje kväll.

Det här är en bok för dig som vill veta hur du kan guida din nya familjemedlem genom livet. Hur du lär valpen det den måste veta och vilket förhållningssätt som är effektivt för att forma valpen som du vill, så den blir en ”vardagshjälte” som klarar alla äventyr livet bjuder på.

Ingen valp föds färdigtränad. Det ligger mycket arbete bakom varje hund som fungerar ihop med oss människor. I den här boken får du redskapen för att börja forma valpen till en mysig, följsam, lyhörd, trygg och glad hund som både kan gå fint i kopplet och lös, som kommer på inkallning och som är en fröjd att ta med sig på släktkalas och uteserveringar. Du lär dig hur du tar dig igenom spökperioder, tonår och könsmognad utan att bli gråhårig på kuppen.

Den här boken tar främst upp vardagens alla utmaningar. Den tar inte upp olika hundsporter eller hur du förbereder hunden för en tävlingskarriär, däremot olika typer av vardagsaktivering anpassade för valpen. Den ger förslag på konkret problemlösning och hur du kan gå tillväga utan att behöva bli arg på valpen. Du får även svar på frågor som: Vad menas egentligen med socialisering och miljöträning? Hur får du balans i hundens liv? Vad betyder passivitetsträning? Hur mycket ska valpen sova och om den inte gör det – vad gör du då? Hantering, åka bil, ensamhetsträning, gå fint i kopplet, komma när du ropar och att inte bete sig som en liten ligist på valpkursen, är annat som tas upp i boken. Kort sagt – här får du hjälp med sådant som kan bli problem redan innan det blivit det.

Emedan varje individ är unik finns det många gemensamma nämnare och jag lovar: Du är inte ensam om att tro att din valp är värst. Och du har naturligtvis helt rätt när du tänker att just din valp är den sötaste, gosigaste och bästa valpen – också.

Välkommen på en spännande resa!

Jessica Mann

Jessica med sina hundar Tesla, Käck, Ivy och Game.





2. BÄTTRE FÖREKOMMA ÄN ATT FÖREKOMMAS

– om att träna förebyggande för att slippa problem

Du har gjort all research och du vet vad det är för valp som flyttat in. En valp av en ras som har benägenhet att vara självständig. Eller jaga. Eller valla. Eller vakta. Och kanske har du valt en ras just exakt på grund av det – du vill ha en vakthund, eller vallhund, eller jakthund. Men du vill att border collien ska valla fåren och inte cyklister, joggare, barn och bilar. Och du vill att din drever ska jaga rådjur när ni är på jakt, men inte annars och inte annat. Och du kanske valde den mest sociala hunden i kullen för det är en egenskap du värdesätter, men det betyder inte att den behöver springa fram och hälsa på allt och alla. Och trots att det är en chihuahua du köpt så vill du att larmandet begränsas.

Att träna förebyggande är smart. Att lära hunden det du vill att den ska kunna innan den har lärt sig en massa saker du inte vill att den ska göra är betydligt enklare än tvärtom.

En hund blir duktig på det den tränar på. Om den tränar på att dra i kopplet blir den bra på att dra i kopplet. Om den i stället tränar på att gå med slakt koppel blir den duktig på det. Det är betydligt enklare att lära hunden göra rätt från början, innan den fått träna på – och bli duktig på – att göra fel saker.

Vänta inte tills det har uppstått problem. Det skadar inte att vara pessimist och förbereda sig på att grejer kan hända. Hundar bär på massa inneboende egenskaper men mycket går att påverka med träning. Jag föreställer mig till exempel att min retriever kommer sno skor och strumpor, att alla mina hundar någon gång möter en hund som de blir rädda för, att de blir skrämda av fyrverkerier, att de drar i kopplet, vill springa fram till folk, vakta, dra på vilt, skada sig och jaga katten – innan jag ens sett de här tendenserna.

Sedan tränar jag utifrån den utgångspunkten. Jag lägger extra krut på tendenser jag ser samtidigt som jag förebygger sådant som är troligt innan det skett.

Hundar, liksom alla levande varelser, lär sig saker varje dag hela livet. Det betyder att valpen redan lärt sig saker när den kommer till dig åtta veckor ung. Och det betyder att du lika gärna kan börja lära valpen det du vill att den ska kunna från första sekund. Det betyder inte att du ska ha långa träningspass, men vänta inte tills valpen är ett halvår med att börja tänka inlärning.

Ju tydligare målbild du har för vilken sorts relation du vill ha med din valp desto bättre är det. Samla gärna familjen och prata om vilka regler som är viktiga för var och en. Involvera familjens alla medlemmar i valpen.

Vad ska valpen göra i stället?

Det viktigaste jag kan göra är att fundera ut vad jag vill att min hund ska göra i stället. Att bara ”låta bli” blir för diffust. Ju mer konkret

DU KAN INTE TRÄNA ATT "INTE DRA" ELLER "INTE HOPPA" - DET GÅR DÄREMOT UTMÄRKT ATT TRÄNA "GÅ BREDVID I SLAKT KOPPEL" ELLER "STÅ MED FYRA TASSAR I BACKEN".

du kan vara i ditt önskemål desto enklare är det att träna. Du vill att det ska vara ett beteende som inte går att utföra samtidigt som det beteende du vill träna bort utförs. Hunden kan till exempel inte stå stilla med fyra tassar i backen samtidigt som den springer fram mot en bil. Det går inte heller att vara i sängen i sovrummet och på golvet i köket samtidigt, det går inte att jaga rådjur och gå bredvid sin människa samtidigt. Du vill inte att det ska vara ett icke-beteende. Du kan inte träna att ”inte dra” eller ”inte hoppa” – det går däremot utmärkt att träna ”gå bredvid i slakt koppel” eller ”stå med fyra tassar i backen”.



En orsak till att vardagsträningen kan vara svår är att det inte finns någon tydlig målbild för slutresultatet. Om jag tränar in ett tävlingsmoment vet jag precis hur det ska utföras, jag vet exakt vad som krävs av både mig och hunden och det finns nästan inga oförutsedda saker som kan hända. I vardagen däremot kan allt hända och jag har ofta ganska svårt att kontrollera omgivningen och därmed kontrollera träningsupplägget.

JU MER DU HAR TAGIT REDA PÅ OM DEN HUND DU SKA KÖPA DESTO BÄTTRE FÖRBEREDD ÄR DU.

Tänker jag lite utanför boxen upptäcker jag dock att det finns väldigt mycket jag kan träna på innan situationen ens uppkommit, innan valpen skaffat sig dåliga vanor. Väntar du till exempel på valp från en larmande ras eller en ras som har lätt till skall? Utgå ifrån att den kommer skälla på ljud i lägenheten och i möten på promenaderna. Och sätt igång att träna från dag ett – så fort du uppfattar ett ljud från trappen kasta en godbit till din lilla valp. Lär den att det kommer bra grejer från dig när den spetsar öronen. Ju mer du har tagit reda på om den hund du ska köpa desto bättre förberedd är du.

Ge valpen självförtroende

Hundar kan bli rädda för alla möjliga vardagliga saker och därför är det smart att träna som om hunden säkert kommer bli rädd. Till exempel utgår jag ifrån att min hund kommer få problem i hundmöten, tycka åska och fyrverkerier är läskiga, olika underlag är skumma och att barn är märkliga. Jag förutsätter det eftersom det är så vanligt att hundar reagerar på de här sakerna. Att träna förebyggande är enklare än att träna när hunden redan blivit rädd. Och det lönar sig verkligen att ha pytsat in på hundens självförtroendekonto när spökåldrar, nyårsfyrverkerier, möte med lössspringande hundar och annat dyker upp. Sådana saker som inte går att förutse exakt när de sker men ändå går att förbereda för. Du kan läsa mer om detta i kapitel 6.



10. NÄR DRAGHUNDEN FÖRVANDLAR DIG TILL GUMMITARZAN

– om hur du får valpen att gå fint i kopplet

Att ha en hund som kan gå fint i kopplet underlättar mycket i vardagen. En stor del av den tid vi umgås med våra hundar är de ju kopplade, i de allra flesta fall. Oavsett om du bor i en stad eller på landet finns det tillfällen då hunden måste ha koppel på sig. Att lära hunden gå fint bredvid dig kräver ganska mycket jobb och det är vanligt att det blir problem. Men genom att du har en tydlig målbild, är noggrann och uthållig i din träning, ger de hundar som gillar att dra utlopp för detta på annat vis och lägger upp arbetet på ett smart sätt så är det fullt möjligt att gå på harmoniska koppelpromenader med alla hundar.

En orsak till att det är vanligt att få problem med koppelgåendet är att det är svårt att veta målbilden. Måste hunden gå precis bredvid? Får den nosa? Får den välja om den går framför eller bakom bara kopplet är slakt? Och vad betyder slakt koppel? Ska det släpa i backen eller räcker det om det inte är spänt som en fiolsträng? Fundera på hur du vill att det ska se ut. Det finns inga rätt eller fel utan det är bara du som bestämmer vilken målbild du ska träna utifrån. När jag går med mina fyra hundar föredrar jag att hundarna går framför mig i ganska sträckta, men inte helt strama, koppel. När de går framför mig har jag bäst koll på var alla är och sträckta koppel innebär mindre trassel. Självklart får de stanna och nosa och kissa nästan så mycket de vill – om vi inte är någonstans där sådant inte lämpar sig.

Ännu ett skäl till att koppelgåendet är så svårtränat är att hunden ges massor med möjligheter att utföra det felaktiga beteendet. Varje promenad övar hunden på att bli bättre på att dra. Och hunden blir rikligt belönad när den gör det – genom att dra får den gå framåt. Förstås hade den kommit framåt ändå, men det vet inte hunden.

Men varför drar hundar? Ofta kan det vara så enkelt som att de lärt sig att det är bästa sättet att komma fram till något. Men också för att de går snabbare än människor. Med en del hundar är det så enkelt som att köpa ett längre koppel så är problemet ur världen. Genom att gå med ett femmeterskoppel där det passar har hunden möjlighet att gå fortare än sin människa, stanna och nosa, springa ifatt, kolla läget, stanna upp, springa lite i förväg och så vidare. För många hundar räcker det för att beteendet ”dra i kopplet” ska försvinna.

En del hundar drar för att motståndsreflexen aktiveras. Det är den reflex som gör att om hunden känner motstånd i kopplet drar den hårdare. En del hundar drar för att det är obehagligt och vill komma undan, andra för att de har en hög stressnivå. Men de allra flesta drar för det är det de har lärt sig att göra.

Jag ska erkänna. Det här är inte min favoritsak att träna. Faktum är att det är bland det jag tycker är tråkigast att jobba med. Jag lär mycket hellre mina hundar hoppa upp i famnen, snurra, sitta vackert – eller gå fint vid min sida på ett tävlingsmässigt sätt på en klippt gräsmatta. På

promenaden bryr jag mig inte om lite drag och jag prioriterar mycket hellre att kunna ha hunden lös. Men för majoriteten av alla hundar sker en stor del av aktiveringen i koppel. Mellan den 1 mars och 20 augusti måste de flesta hundar gå i koppel för att inte störa naturens barnkammare och på många ställen råder alltid koppeltvång, så nog är det viktigt för hunden att kunna.

Jag lär hunden att gå bredvid mig trots att jag alltså föredrar att de går framför mig när jag går med alla fyra. När hundarna går en och en eller i halsband kortare sträckor i trång miljö vill jag ändå att de ska kunna gå bredvid mig.



Gör så här för att lära hunden gå fint i koppel

Börja träna koppelgående i köket. Det är en bra regel, att påbörja så gott som all träning inomhus eller i alla fall hemma, för att senare flytta ut i svårare miljö. Svårigheten med koppelgåendet är att det redan sker i svåra miljöer, eftersom varje promenad är en svår miljö för en valp, men desto viktigare att träna ofta även inne.

Börja med att lägga en liten hög med godis i små bitar vid din vänstra fot. Medan valpen äter gå framåt, inte så fort att kopplet sträcks utan anpassa efter valpens ättempo och kopplets längd. Försök att ha ”ögon i nacken” så du inte behöver vända dig om, utan gå med ryggen mot valpen. När valpen ätit färdigt skuttar den sannolikt efter dig. Om den inte gör det för att miljön är för spännande – förflytta dig först till ett enklare ställe. Markera med klickern när valpen kommer ifatt dig och lägg en ny liten hög godis vid din fot. Upprepa till dess valpen skyndar sig att söka upp din vänstra fot så fort den har svalt. Börja då gå ett steg med valpen bredvid dig innan du klickar och lägger en hög mat vid foten. Och två steg, fem steg, tre steg, sju steg, ett steg och så vidare tills valpen går med förväntan bredvid dig.

Godiset läggs på marken av två anledningar. Dels för att valpen ska ha möjlighet att ha en bra startposition – det blir väldigt lätt att äta, ta ett par steg framåt och hamna rätt. Dels för att du inte ska få för mycket fokus på dig och dina händer eller ditt ansikte under promenaden. Promenaden är till för att hunden ska få utforska, inte för att den ska gå fot bredvid dig.

Om valpen går framför dig så kopplet sträcks, stanna mjukt. Det ska inte bli något ryck eller abrupt stopp utan en mjuk inbromsning. Stå still till dess kopplet slackar – då kan du gå framåt igen. Men sikta framförallt på att det blir rätt från början så att du inte fastnar i ett jojo-beteende där hunden gör fel, backar tillbaka, får belöning, gör fel och så vidare. Inlärningen främjas inte av detta eftersom hunden tränar både på de rätta och de felaktiga beteendena.

VALPAR ÄR FANTASTISKA!

Av författaren till populära **Blygerhundar – så gör du din hund till en superhjälte!**

Valpar är underbara, superroliga, gulliga, fluffiga dunbollar – med vassa tänder, snabba tungor, oanad räckvidd och massor av busiga upptåg. Valptiden är både rolig och utvecklande – och ganska jobbig! Stundtals sliter du kanske ditt hår och undrar ”hur ska det någonsin bli hund av den här busen?”.

Den här boken är skriven med syftet att besvara alla dina frågor om valpen: Varför gör valpen si eller så? Du får även konkreta tips på hur du ska lära valpen olika saker som att komma på inkallning, gå fint i kopplet och hälsa på ett belevat sätt. Dessutom får du tips på olika sätt att berika valpens vardag, hur du håller valpen frisk, hur du går tillväga för att få en valp som gillar hantering och ett bra upplägg för aktivering, miljöträning och socialisering, så det varken blir för mycket eller för lite.



Jessica Mann jobbar som instruktör, lärare och hundbeteendeutredare i sitt företag Motiverade hundar. Med sina hundar Tesla, Ivy, Käck och Game tränar och tävlar hon framförallt freestyle, heelwork to music, rallylydnad och nosework. Trickträning är det roligaste hon vet och hon brinner för att ge hundar en aktiv och berikande vardag.

9 789153 521785

motiverade HUNDAR
MOTIVERADE HUNDAR
WWW.MOTIVERADEHUNDAR.SE