
LABBEAKTIVITETER

Aktiviteter for barn og unge i hundekjøring

Labbeleir – labbeløp – Labbetreninger

Norges Hundekjørerforbund



Oppdatert november 2023



Innhold

1.0 Innledning.....	3
2.0 Aktivitetsformer	3
3.0 Forberedelser	5
4.0 Målsetning.....	5
5.0 Markedsføring	8
6.0 Aktiviteter.....	10
7.0 Oppstart av Labbetreninger	18
8.0 Program Labbeleir	19
9.0 Oppsummering.....	22



1.0 Innledning

NHF ønsker med dette og gi all barneidrett et felles begrep og oppsett, for å gjøre det mer gjenkjennbart for aktuelle deltakere. Barna som deltar får gjennom dette et fellesskap på tvers av klubber, som øker deres tilknytning til egen idrett. Vi vil gjøre det enkelt å komme i gang, fordi vi vil gjøre informasjon, aktiviteter, oppsett og forslag til markedsføring tilgjengelig for alle. I tillegg vil klubber som blir med på å løfte fram barneidretten, få tilbud om tett oppfølging og veiledning. Denne måten å organisere barneidretten på, er lenge benyttet i andre idretter – med stor suksess.

Formålet med Labbeaktivitetene, er å vise barn og familier at friluftsliv og trening blir enda morsommere med en hund eller fler på laget. Gleden med hund og hundetrening, er grunnsteinen i all hundekjøring, uavhengig av nivå. Derfor ønsker vi å starte rekrutteringsarbeidet med nettopp det å ha det gøy med hund. Labbeaktivitetene flytter fokuset vekk fra hunderase, utstyr og utgangspunkt, og presenterer en form for hundekjøring som er forenelig med barns interesser. Det er derfor gjennomførbart for alle klubber, uavhengig av gren. Rekruttering til hundekjøresporten som helhet er et felles mål.

Det er en målsetning at barna skal oppleve samarbeid med egen hund. Det å kjenne på mestringsen det er å jobbe sammen med hunden gjennom løypa, legger til rette for motivasjon til å fortsette med idretten. Labbeaktivitetene inneholder derfor varierte aktiviteter som fremmer grunnleggende dressur, kontakt med hunden og fysisk trening. All aktivitet skal avholdes i henhold til NIFs barneidrettsbestemmelser, og klubber som har aktiviteter for barn må ha en egen barneidrettsansvarlig.

2.0 Aktivitetsformer

Labbeløpet er tenkt som et eget barneløp, eller som barneklassen i et ordinært løp. Labbeleiren er flere dagers aktiviteter i helg eller ferie og Labbetreningene er faste treninger for barn.

2.1 Labbetreninger

Labbetreningene er ukentlige treninger i klubben. Fellestreninger er det mest rekrutterende tiltaket vi har. Ved å ha jevnlig treninger gir vi barna en mulighet til å danne et godt sosialt fellesskap, oppleve fremgang sammen med hunden sin og føle tilknytning til egen idrett og klubb.



Treningene kan fylles med et bredt utvalg av aktiviteter ut fra klubbens ressurser. Bruk gjerne målsetningene (s. 6), aktivitetsbanken (s. 9) og forslaget til oppsett i oppstarten (s. 17) til å sette opp treninger.

2.2 Labbeløpet

Labbeløpet er tenkt som et eget barneløp, eller som barneklassen i et ordinært løp.

Konkurranser tilpasset nivået kan være morsomt å trene mot, gøy å delta på og kan være en fin inngangsport til idretten.

Løpet kan gjøres stort eller lite avhengig av klubbens ønsker og muligheter. Legg opp til en kort runde som er gjennomførbar for alle, med mulighet for så mye hjelp man har behov for underveis. Legg gjerne opp til at man kan låne hund(er), kjøre sammen med en kjører med hund(er) eller delta med egen hund. Startnummer, starttid og premier er viktige elementer for å gjøre det ekstra gøy å delta.

Dersom man har mulighet, kan labbeløpet benyttes til å avholde andre aktiviteter som trekker flere folk og viser fram klubben på en positiv måte. Oppvisninger, sledekjøring med større spann etc.

Legg opp til at dette er en arena for å kunne søke informasjon om klubben, idretten og andre aktiviteter. Ha med informasjon til utdeling eller legg opp til et samlingspunkt der det er mulig å snakke med klubbmedlemmer. Ha gjerne dette som en definert oppgave for en av de frivillige.

2.3 Labbeleir

Labbeleiren er aktiviteter som går over flere dager. Varighet og organisering er opp til klubbene. For den aktuelle aldersgruppen er 3-5 dager, med aktiviteter på dagtid og eventuelt en overnatting i slutten av opplegget ideelt.

På labbeleiren har man mulighet til å sette stort fokus på det sosiale i gruppa, man kan gjøre mer tidkrevende aktiviteter og ha prosjekter som foregår over flere dager. Aktiviteten kan være et bredt spekter av trening, aktivitet, friluftsliv, hund, hundestell og kjøring med hund.

Bruk aktivitetsbanken, forslag til program og klubbens ressurser til å sette sammen et passende opplegg. Vær oppmerksom på å disponere hundene godt gjennom opplegget, og legg gjerne opp til mye organisert aktivitet i starten av opplegget – da deltakerne ikke kjenner hverandre så godt enda.

Labbeleiren er en mulighet for å vise fram hvor mye forskjellig idretten vår har å by på, og trigge mulige nye medlemmer til å komme på trening i etterkant av leiren.



3.0 Forberedelser

- Start med å danne et klart bilde av gjennomføringen.
- Tenk gjennom hvilke forutsetninger og muligheter klubben og lokalmiljøet har.
- Fordel ansvar mellom klubbens ressurspersoner.
- Legg en plan for labbetreningene, bestem dato for labbeleir(er), samlinger og labbeløp.
- Begynn markedsføring. Tenk gjennom hvilke kanaler dere ønsker for å dele informasjon.
- Tegne arrangørforsikring

4.0 Målsetning

Målsetninger er et godt verktøy for å holde en rød tråd, og for å holde motivasjonen oppe for de ansvarlige.

4.1 Klubbmålsetninger, hva kan klubben få ut av opplegget.

- Økt aktivitet i klubben og flere deltakere i idretten.
- Klubbmedlemmer som kan representere klubben og idretten på en god måte.
- Større bredde i det sosiale miljøet i klubben.
- Gode utøvere som kan representere klubben i konkurranse.
- Flere ressurspersoner som kan bidra med klubbdrift og arrangementer.
- Økonomisk støtte fra forbund og kommune.

4.2 Gruppemålsetninger

- Grappa skal oppleve framgang og mestring som hundekjørere.
- Grappa skal oppleve godt sosialt miljø, og føle seg som en del av klubbmiljøet.
- Grappa skal bli gode representanter for klubben og for idretten.

4.3 Målsetninger for deltakerne

Under finner du en skjematisk framstilling av målsetninger for barn og nybegynnere i sporten, med progresjon. Alder og nivå samsvarer ikke nødvendigvis, jobb derfor med deltakerne ut



fra deres eget nivå. Ulike deltakere kan være på ulikt nivå, selv om de deltar på samme trening. Målsetningene kan brukes som utgangspunkt for valg av aktiviteter.

Målsetningene er stort sett felles, uansett gren, på barnenivå. Enkelte tillegg er lagt til i kursiv for langdistanse, grunnet denne grenens egenart.

	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3
Håndtering av hund	Deltakerne skal kunne håndtere egen hund utenom treksituasjoner.	Deltakerne kan kontrollere når de ønsker at hunden skal trekke, og når de ønsker at den skal være rolig.	Deltakerne kan stort sett håndtere egen hund gjennom en hel fellestrening. Hunden forholder seg til egen deltaker, og deltaker og hund har god kontakt.
			<i>Deltakerne har en forståelse og opplevelse av håndtering av en hel flokk med hunder.</i>
Trekktraining	Deltakerne skal kunne starte og stoppe egen hund i treksituasjoner.	Deltakerne kan starte, stoppe, retningsdirigere egen hund gjennom løypekryss og passere andre ekvipasjer.	Deltakerne kan starte, stoppe, retningsdirigere i kryss, plassere hunden i løypa og passere andre ekvipasjer både i samme og motgående fartstrening.
	Deltakerne skal ha en forståelse av hva som skal til for å motivere egen hund til å trekke.	Deltakerne klarer å motivere egen hund til trekk, både i starten og slutten av treningen.	Deltaker og hund har høy motivasjon for trekk gjennom hele økta. Deltakerne klarer også å motivere egen hund til trekk utenom fellestreningene.
		<i>Deltakerne forstår hva som er fornuftig tempo i langdistanse og vet noe om mekanismene med styringen av intensitet.</i>	Deltaker og hund kan gjennomføre en 5 km løype sammen, og holde motivasjon og fart oppe gjennom hele løpet.
			<i>Deltakerne forstår hvordan et hundespann er satt sammen, og hva som skal til for å opprettholde god flyt og framdrift.</i>
Hundehold og hundevelferd	Deltakerne skal kjenne til og kunne gjennomføre daglig stell og oppfølging av hund, med hjelp av voksen.	Deltakerne skal kunne gjennomføre daglig stell og oppfølging av hund selvstendig.	Deltakerne skal kunne gjennomføre daglig stell, oppfølging og sjekk av egen hund selvstendig. Deltakerne skal også kunne gjenkjenne vanlige tegn på skader eller plager hos hunden.
	Deltakerne skal kunne klargjøre utstyr til trening og sele på hund selvstendig.	Deltakerne klarer å gjenkjenne hva slags utstyr som er riktig til ulikt bruk, og ser om en sele er riktig størrelse til hunden.	Deltaker kan gjøre seg selv og hund klare til trening. Dette inkluderer vann og mat til begge, klargjøring av riktig utstyr, påseling og



			påsetting av annet utstyr til aktiviteten.
	Deltakerne har en grunnleggende forståelse av hundens naturlige behov og adferd.	Deltakerne klarer å forstå grunnleggende språk hos hunden, og tolke hva den trenger med hjelp av voksen.	Deltakerne har forståelse for hva hunden trenger, og hvorfor hunden reagerer som den gjør. Deltakerne klarer å handle riktig basert på hundens språk og tegn.
	<i>Deltakerne har forståelse for hva som er daglig stell i en hundegård, og hva som skal til for at hundene trives i en flokk.</i>	<i>Deltakerne forstår hva som er nødvendig mat, klær og utstyr for å ta vare på seg selv og hunder på en lengre tur.</i>	<i>Deltakerne deltar på oppspenning av hundespenn, og skjønner hvordan man skal forholde seg for å holde hundene rolige og fokusert i denne situasjonen. Deltakerne kjenner til rutiner og sikkerhet rundt start av et spenn.</i>
Tekniske ferdigheter – avhengig av gren	Deltakerne skal kunne ta seg fram på ski/syssel/kickbike/slede/løping uten hund.	Deltakerne opplever god flyt i lett terreng med ski/syssel/kickbike/slede uten hund.	Deltakerne opplever at de kan ta seg fram med ski/syssel/kickbike/slede uten hund i bratt og krevende terreng.
	Deltakerne har glede av lek med tekniske ferdigheter.	Deltakerne har glede av å utvikle sine tekniske ferdigheter.	Deltakerne har en forståelse av hva som skal til for å bedre tekniske ferdigheter, og vet hvordan de skal trene på dette.
			Deltakere i nordisk stil får prøve pulk, og forstår hvordan man skal styre pulken på en god måte.
			Deltakerne opplever selv at bedre tekniske ferdigheter gjør dem til en bedre hundekjører.
Fysiske ferdigheter	Deltakerne opplever at det er gøy med egentrening.	Deltakerne opplever selv at bedre fysisk form gjør samarbeidet med hunden morsommere for begge.	Deltakerne har god nok teknikk, utholdenhet og styrke til å kunne følge hunden godt gjennom en 5 km løype.
	Deltakerne skal ha en forståelse av at deres fysiske form har en innvirkning på hundens trekkeveie og trekkgledet	Deltakerne vet hvilke fysiske ferdigheter som er viktigst i idretten, og får trene på dette på fellestrening.	Deltakerne kan gjennomføre relevante økter i utholdenhet, styrke og teknikk selv, og forstår hvorfor de trener på akkurat denne måten.
			Deltakerne kan gjennomføre 5 km løype med god flyt uten hund. For sledekjøring er løping relevant treningsform.
			<i>Deltakerne har kjent på kroppen hvordan det kjennes ut å håndtere</i>



			<i>slede og hunder utendørs over noe tid, og vet hva som skal til for å klare dette. Tett oppfølging av voksen og gradvis progresjon er viktig for å lære dette på en trygg og god måte.</i>
--	--	--	--

Barna trenger ikke nødvendigvis å være innforstått med målene i denne formen, men aktivitetsleder kan likevel legge aktiviteter til rette for å oppnå framgang innenfor disse punktene. Poengter gjerne framgang overfor deltakerne.

5.0 Markedsføring

Opplegg kan markedsføres via mange kanaler, inkludert direkte kontakt med aktuelle deltakere. Ofte er sosiale medier et bra sted å starte. Under følger eksempel på tekst til markedsføring. Tilpass og endre informasjonen slik at den passer deres opplegg. Bruk gjerne bilder i markedsføringen, og kom med jevnlig oppdateringer i sosiale medier for å opprettholde interessen. Konkret og tydelig informasjon er et viktig stikkord.

5.1 Labbetreninger

Navn på klubb starter aktivitetsgruppe for barn 8 – 12 år. Gruppen passer for alle barn som synes det er gøy å holde på med hund! Vi legger til rette for varierte aktiviteter med hund, og jobber for at alle skal oppleve glede og mestring. Her kan du komme med den hunden du har!

På Labbetrening trener vi på samspillet mellom barn og hund, øver på å ferdes med hund, enten det er på beina, sykkel/kickbike eller på ski, lærer hva som skal til for å motivere hunden vår til trekk og hvordan vi kan trene oss opp til å følge hunden enda bedre når den trekker.

Sted

Utstyr

Oppmøtetidspunkt

Kom med den hunden du har, eller ta kontakt med oss dersom du ikke har hund! Vi gleder oss til å treffe dere!



5.2 Labbeløp

Navn på klubb inviterer til LABBELØP *dag og dato* på *sted*!

Løpet passer for alle barn opp til 12 år, som synes det er gøy med hund. Still med den hunden du har, eller møt opp og kjør sammen med en av våre hundekjørere og deres trekkhund(er). Vi merker en runde på 500 meter, som er gjennomførbar for alle og du kan få så mye hjelp du ønsker underveis! Premie og medalje til alle!

Dag og dato

Sted

Tidsplan (Utdeling av oppmøtetid, startnr, starttid, tidspunkt for evt andre aktiviteter osv).

Utstyr

Velkommen til en morsom dag for barn og hund!

5.3 Labbeleir

Navn på klubb inviterer til LABBELEIR *uke* på *sted*!

Leiren passer for alle barn som synes det er gøy å holde på med hund! Vi legger til rette for varierte aktiviteter i friluft med hund, og jobber for at alle skal oppleve glede og mestring. Her kan du komme med den hunden du har eller ta kontakt med oss dersom du ikke har hund.

På Labbeleir får du oppleve samspillet med hunden, øve på å ferdes med trekkhund både når du går, løper, sykler/kickbiker og kjører vogn (på ski eller slede hvis det er vinter). Du lærer hva som skal til for å motivere hunden vår til å trekke og hvordan du kan skape gode frilufts – og treningsopplevelser sammen med hunden. Vi legger opp til et bredt spekter av aktiviteter både med og uten hund, med glede, mestring, samspill med hund og sosialt fellesskap i gruppa som hovedprioritet.

Opplegget foregår på dagtid fra 9 - 16, med mulighet for overnatting i lavvo fra torsdag til fredag. Pakkeliste og fullstendig program sendes ut ved påmelding.

Dato fra og til

Sted

Velkommen til en innholdsrik uke med oss!



6.0 Aktiviteter

Under finner du aktiviteter du kan fylle treningene med, som er med på å jobbe mot målsetningene over. I tillegg til de ukentlige treningene, leir og løp kan du spe på opplegget med temakvelder, helgesamlinger, dagssamlinger, turer ol. Bruk klubbens ressurser. Under finner du lenker til andre forbund, som driver med våre aktiviteter uten hund. Her finner du øvelsesbanker for å bli bedre løper, syklist og skiløper, samt bygging av lagfølelse, utholdenhet og styrke. Disse øvelsene kan legges inn i våre treninger. Det ligger også en øvelsesbank for hundetrening for barn videre i dokumentet.

Vi har som mål å digitalisere denne øvelsesbanken etter hvert.

6.1 Nordisk stil, skiteknikk

[Øvelser for ski :: Aktivitetsbanken](#)

[Teknikkvideoer - langrenn \(skiforbundet.no\)](#)

[Skileik :: Aktivitetsbanken](#)

[Øvelsesbank fysisk trening - YouTube](#)

Hos yngre utøvere kan skiteknikk i stor grad læres gjennom lek. La deltakerne prøve seg fram med å gå med og uten staver, stå og gå på en ski, ha stafetter og gjøre andre leker med ski på beina. Dette gir balanse, koordinasjon og kroppskontroll som legger grunnlag for god teknikk. Når disse egenskapene er på plass, kan man gradvis innføre arbeidsoppgaver og tilbakemeldinger som forbedrer skiteknikken. Vi anbefaler få arbeidsoppgaver av gangen.

6.2 Barmark sykkel/kickbike

[Norges Cykleforbund - YouTube](#)

Sykelteknikk kan læres inn etter samme mal som skiteknikk, barn lærer godt gjennom lek. Bruk terrenget som er tilgjengelig til naturlige utfordringer eller bygg bane, og la deltakerne prøve seg fram. Reflektere over hva som fungerer best.

6.3 Løping – snøreløping og løping med slede

[Løp \(friidrett.no\)](#)

Bruk løping i form av lek og stafetter. Legg gjerne teknikk og styrkeøvelser inn i andre leker og aktiviteter.

6.4 Samarbeid og lagfølelse



[Kroppsøving - Problemløsning og samarbeid - YouTube](#)

[trenerhjelpen.no | Hvordan beholde jenter i idrett](#)

Selv om hundekjøring er en individuell idrett, er lagfølelsen sentral for aktiv deltakelse og lite frafall fra idretten. Det er derfor fornuftig å bygge opp det sosiale samspillet i gruppa.

6.5 Utholdenhetstrening

All aktivitet som gir høy puls er med på å bygge utholdenhet. Legg opp til lek og aktivitet som gjør at deltakerne får opp pulsen. Legg opp til leker som kombinerer flere ulike egenskaper. Bruk kreativiteten. Utholdenhetstrening kan trenes med og uten hund.

[Aktivitetskassen | Din verktøykasse for kroppsøving og fysisk aktivitet](#)

[Øvelsesbank fysisk trening - YouTube](#) (Skiskytterforbundets youtubekanal)

Hinderløype, stafett, intervaller, sistenleker og henteleker er aktiviteter som gir god utholdenhetstrening gjennom lek. Varier mye på bevegelsesformer. Bruk kreativiteten.

6.6 Styrketrening

Styrke kan bygges på mange måter. Bruk lek og samarbeidsøvelser i treningen, og legg styrkeøvelser inn i andre øvelser.

[Aktivitetskassen | Din verktøykasse for kroppsøving og fysisk aktivitet](#)

[Øvelsesbank fysisk trening - YouTube](#)

[Styrketrening - parøvelser - YouTube](#)

Leker der styrkeøvelser er venteposisjon, stafetter med innlagte styrkeøvelser, bryting, leke trekkhund og styrketrening der man er lag eller to og to er morsomme måter å legge inn styrke i treningene.

6.7 Trekktrening med hund

Deltakerne skal ha forståelse av hva vi krever av hundene våre, og hvordan vi kan motivere dem og lære dem til å utføre oppgaven sin. Her følger øvelser man kan gjøre med barn og hund i trekk. Disse øvelsene er beregnet for en hund pr barn. Øvelsene kan også gjøres med lederhunden i et spann. Trekktrening kan foregå på beina, med sykkel eller sparkesykkel eller med vogn. Aktivitetsleder har ansvar for sikkerhet, så dersom hele gruppa skal trene samtidig, kan det være greieste å starte med løping. Vi anbefaler motbakke, for økt kontroll og mindre skaderisiko. Målet er at alle deltakere skal oppleve mestring sammen med sin hund, tenk gjennom hvordan du kan legge til rette for dette.



6.7.1 Opprullingering

Start, stopp, passeringer og trekkglede

En deltaker starter, og løper kun en kort distanse. Deretter skal neste løpe forbi, og stille seg 20-30 meter lenger framme. Tredje springer forbi begge to og stiller seg 20- 30 meter lenger framme. Når alle har løpt et drag, starter bakerste og løper forbi hele rekka. Deretter den som nå er bakerst. Slik fortsetter det.

Øvelsen sørger for korte og motiverende drag, som gjør at også umotiverte hunder får lyst til å trekke. Hundene må passere hverandre og starte og stoppe på kommando. For å lykkes med denne øvelsen, må aktivitetsleder ha fokus på riktig bruk av kommando, og på at de som venter på tur holder hundene tett inntil seg, slik at hundene ikke hilser på hverandre. Sammensurrede tau, og frustrerte hunder som blir sure på hverandre er ikke gøy for barna.

Øvelsen kan økes i vanskelighetsgrad ved at deltakerne går framover mens de blir passert, eller ved at den som løper må løpe slalåm mellom de andre deltakerne. For mer innlagt utholdenhetstrening kan lengden på dragene økes i takt med framgangen.

6.7.2 Løping i par

Kondisjon, motivere umotiverte hunder og forbikjøring

Deltakerne starter to og to sammen, og løper drag ved siden av hverandre. Aktivitetsleder kan med fordel koble en umotivert hund sammen med en motivert hund, slik at den umotiverte hunden blir dratt med. Dragene blir noe lenger enn ved opprullingering, noe som i større grad krever motivasjon og kondisjon.

Aktivitetsleder kan oppfordre barna til å holde noe kortere bånd på de første treningene med denne øvelsen, for å sikre at de lykkes med å holde hundene fokusert under trekk. Dersom man kobler sammen en motivert og en umotivert hund, er det viktig å forklare barna hvordan de kan hjelpe hverandre til å lykkes.

6.7.3 Lengre selvstendige drag

Kondisjon og selvstendighet

Øvelsen gjennomføres ved at deltakerne løper over en viss distanse, en og en. Det er en fordel om man ikke starter neste ekvipasje før den første har kommet godt i gang, eller har kommet ut av syne.

Øvelsen bør plasseres tidlig i økta, fordi den krever mye motivasjon fra hundenes side. Aktivitetsleder bør også sikre at alle klarer å gjennomføre uten at hunden stopper opp, eller går lei. Det er derfor en fordel og innføre denne øvelsen først etter noen treninger med kortere



drag. Aktivitetsleder kan med fordel tilpasse lengden på dragene etter deltakerne, og det er heller ikke gitt at alle deltakerne trenger å løpe den samme distansen.

6.7.4 Høyre/venstre

Dressur, lære høyre og venstre i kryss og plassering i løypa

Finn et veikryss, og still deltakerne opp på rekke. Deretter løper de på rekke, og kommanderer hunden sin enten til høyre eller til venstre i krysset. Øvelsen kan med fordel gjøres flere ganger, slik at alle får prøvd både høyre og venstre. Forklar barna at de må veilede hunden dit den skal, slik at den ikke følger etter hunden foran. Barna bør også få forståelse for hvor tidlig de skal si kommando, og hvordan de kan gjøre forskjellen på de to kommandoene tydelig for hunden. For å avansere øvelsen kan man jobbe med å få barna til å plassere hunden på en gitt side av løypa. I starten kan man sette opp markører i løypa som deltakerne skal styre hunden på høyre eller venstre side av.

6.7.5 Slalåm

Trekkdressur og motivasjon

Øvelsen kan gjennomføres likt som opprulling, men deltakerne må stille seg midt i veien, slik at det er plass til å passere på begge sider, eller deltakerne kan løpe slalåm mellom markører.

Aktivitetsleder må instruere i tydelig kommandobruk, der høyre og venstre kommer tidlig nok. Deltakerne bør også ha forståelse for at hunden bør holdes i noe kortere bånd, slik at den kan veiledes til høyre og venstre. Øvelsen bør komme etter at deltakerne allerede har trent på kommando for høyre og venstre.

6.7.6 Stafett

Moro, fart og dressur

Stafett er vanskelig å gjennomføres i hundekjøring og stiller store krav til dressur og kontroll. En måte å gjøre det på, kan være at deltakerne løper med hund over en gitt distanse, kun en retning, og at neste på laget starter når førstemann har passert «målstreken». Det er om å gjøre å få alle på laget over målstreken først. Dersom man har en lengre distanse tilgjengelig, evt en runde, kan man plassere deltakerne utover distansen og løpe som en friidrettsstafett. Første laget som fullfører sin siste etappe vinner.

Aktivitetsleder må minne barna på at selv om man blir ivrig på konkurranse, må man huske på riktig bruk av kommando, og holde hunden sin inntil seg når den ikke trekker, slik at den ikke hindrer andre.



6.7.7 Styrketrening for hund

Styrke, mental styrke

Velg en kort distanse, gjerne oppoverbakke, hvor deltakerne kan jobbe. De skal deretter jobbe i sakte tempo, og motivere hunden til å trekke selv om det går sakte.

Barna må ha forståelse for hva de kan gjøre for å motivere hunden sin til å jobbe godt selv om det går sakte, hvordan de håndterer det dersom hundene blir forvirret og snur seg osv. Forklar barna at det er ulikt fra hund til hund hvordan slike ting bør håndteres.

Dersom man har utstyr tilgjengelig, kan det være spennende å legge inn kløv eller trekk av kjetting i denne øvelsen. Man har da en god mulighet til å lære barna om bruk av denne typen utstyr.

6.7.8 Fartsøkning

Motivasjon og fartsglede

Løp en og en eller to og to. Hold igjen i starten av draget, gi kommando for fartsøkning og øk farten betydelig. Målet er å lære hundene å øke farten på kommando, og være motivert for dette.

Barna øver seg på å gi en presis kommando og motivere hunden på en god måte.

6.7.9 Hinderløype sammen med hunden

Dressur, treningsglede, lek og samarbeid mellom hund og barn

Sett opp en løype i terrenget med naturlige og/eller byggede hindringer. La barna gjennomføre en etter en, som en konkurranse eller bare som en aktivitet. Vurder om hundene skal trekke, eller gå i bånd og halsbånd. Man kan også få hjelp av en voksen, dersom hunden er sterk og ivrig. Tenk sikkerhet.

Barna må styre hunden gjennom løypa, dette bygger samarbeid og kontakt. Lengden og vanskelighetsgraden kan justeres etter nivået på gruppa, og kan gjennom dette være et viktig ledd også i den fysiske treningen.

6.7.10 Head on passeringer

Dressur og passeringer

Legg opp en kort løype der deltakerne starter ut i hver sin retning, slik at de møter hverandre «head on» ute i løypa. Før denne øvelsen gjennomføres, bør deltakerne kunne dirigere hunden sin i løypa, passere andre hunder uten utfordring og klare å korte inn båndet ved behov.

Som aktivitetsleder kan du med fordel plassere deg litt strategisk i løypa, slik at du kan hjelpe deltakerne forbi hverandre ved behov.



6.7.11 Line out

Dressur

Hjelp barna å stille opp hundene sine i stramt tau, og vent med å starte til hundene står stille. Barna kan etter hvert jobbe med å få hundene sine til å stå fram i stramt tau uten hjelp. Barna forstår at de ikke skal starte hundene før de står stille.

6.8 Dressurtrening med hund

Kontakt og kontroll på egen hund er essensielt for å oppleve mestring sammen med hunden. Legg inn dressurtrening for å bygge god kontakt mellom hund og barn. Dette er også en god måte å gi hundene pause fra trekk underveis i en lang trening. Dressur hjelper barna å håndtere hundene sine bedre både i og utenom trekk situasjoner. Øvelsene som følger, kan gjennomføres i den oppgitte rekkefølgen eller mikses etter ønske og behov. Øvelsene er lagt opp slik at deltakerne skal oppleve mestring.

6.8.1 Kontakttrening med godbit

Kontakt, grunnleggende prinsipper for belønning og innlæring

Barna holder en godbit i hånda, og belønner hunden når de får øyekontakt. Varier med å plassere godbiten langt fra kroppen, nede på bakken eller høyt oppe. Etter hvert kan man også legge godbiten ned på bakken, og gi hunden frikommando når man får øyekontakt.

6.8.2 Lektrening

Kontakt og motivasjon

Be deltakerne ha med en leke til hunden på trening. La barn og hunder herje med leke. Drakamp, jaging og korte kast er med på å bygge god kontakt og vennskap mellom hund og barn. Instruer barna i hvordan de kan bygge lekeglede, og hvordan de kan ta styring på leken. Det er viktig at barna kan starte og stoppe leken, samt styre intensitet på leken. God lek kan legge grunnlag for motivasjon og intensitetsstyring. Det kan også brukes som belønning for trekk, dersom man har hunder som trenger ekstra ytre motivasjon for trekk.

6.8.3 Lineføring

Kontakt, lederskap, grunnleggende prinsipper for belønning og innlæring

La barna gå med hundene sine i bånd og halsbånd. Ha god avstand i starten. Lære barna hvordan de kan lede hunden på en god måte. Varier ofte på tempo, start/stopp og vendinger. Belønn med godbit eller lek når hundene mestrer oppgaven.



Barna må lære seg når de skal rose/belønne og hvordan de gir hunden forståelige beskjeder. For å avansere oppgaven kan man la deltakerne jobbe nærmere hverandre, gå hverandre i møte, passere hverandre. Dette legger et godt grunnlag for å kunne styre hunden i trekk.

6.8.3 Innkalling

Kontakt, nødvendig lydighet og grunnleggende prinsipper for motivasjon

Bruk langline eller inngjerdet område for å legge til rette for å lykkes. Hold hunden for deltakerne, og forklar hvordan de kan motivere hunden til å komme når den blir kalt på. Bruk hyppige belønninger og korte avstander i starten, for å sørge for å lykkes. Det betyr gjerne mye for barna å oppleve at hundene kommer til dem.

For å gjøre øvelsen vanskeligere kan man øke avstanden, øke forstyrrelsene, ha innkalling forbi de andre deltakerne, la to hunder løpe hverandre i møte osv. Legg alltid nivået slik at det er sannsynlig at deltakerne lykkes og at det ikke blir konflikter mellom hunder.

6.8.5 Agility

Morsom øvelse, som utfordrer kontakt mellom hund og fører, førerens evne til å lede hunden sin og innlæring av øvelser

Sett opp enkle hinder som hopp, slalåm og tunnel, og øv på elementene hver for seg. Deretter kan barna prøve seg på flere etter hverandre. Forklar barna at hindrene må læres inn steg for steg, og tenk selv gjennom på forhånd hvordan man kan lære en hund slike øvelser. Et barn har ofte et bilde av hvordan det skal se ut, og vil gjerne gå rett på med det. Det resulterer vanligvis i at hunden nekter, og barna blir skuffet. Ved å ta det steg for steg, lykkes både barn og hund hele veien.

6.8.6 Rallylydighet/avanserte lydighetsøvelser

Mestring og kontakt

[Regelverk Rallylydighet.pdf \(nkk.no\)](#)

Øvelsesutvalg. Beskrivelse av øvelser starter på s. 22

Når barna mestrer grunnleggende kontakt og grunnleggende prinsipper for belønning og innlæring, kan man variere med mer avanserte og sammensatte øvelser. Man kan utfordre barna på å lære hundene elementer av øvelsene, for så å sette øvelsene sammen. Videre kan man sette opp baner med stasjoner og gjøre et prosjekt ut av gjennomføringen.

Fokus på dressur, og morsomme prosjekter som bygger på dette, er ypperlig i de varmere delene av året.



6.9 Stell av hund

Stell og håndtering av hund er et viktig arbeidskrav i idretten. Legg inn dette som en naturlig del av treningsopplegget.

Deltakerne klargjør egen hund for trening Deltakerne får i oppgave å ta vare på egen hund mellom treningene. Forklar deltakerne hva hundene trenger før og etter treningsøkt.

Ha stell og håndtering av hund som tema på temakveld og samlinger. (Se eget avsnitt)

6.10 Temakveld

I løpet av året kan treningene varieres med temakvelder. Temakvelden styrker det sosiale samværet deltakerne imellom, og gir kunnskap som er med på å utvikle deltakerne. Hvilket tema som tas opp, er valgfritt og dersom man har mulighet er det fullt mulig å trekke inn andre i eller utenfor klubben, som sitter med kunnskap deltakerne kan ha nytte og glede av å lære. Her følger noen forslag til tema som kan tas opp på en slik temakveld:

- Aktiviteter og trening av hund året rundt
- Hundespråk
- Massasje og uttøying av hund
- Hundens kropp
- Førstehjelp
- Hundespråk
- Besøk av en som driver med en annen hundesport
- Valpens utvikling

6.11 Foreldremøte

Det er flere formål med å avholde et foreldremøte. Foreldrene møtes og får anledning til å snakke sammen, samtidig som det gir økt tilhørighet til klubben og idretten. Det er også mulighet for å svare på spørsmål foreldrene måtte ha, og informere om ting som er viktig for foreldre med barn som driver med hundekjøring. Hundekjøring er en familieidrett, der foreldrenes innsats er av stor verdi uansett nivå. Ingen barn kan gis det fulle og hele ansvaret for en hund, foreldrenes involvering og forståelse er derfor avgjørende. Forslag til tema som kan tas opp på foreldremøte:

- Trening av hund
- Lån vs kjøp av hund
- Oppdragelse og stell av hund



- Konkurransereglement og arrangement
- Klubbmiljø og treningskultur
- Innleid kompetanse som «skadefri», idrettsernæring eller barneidrett/ungdomsidrett fra NIF/NHF

7.0 Oppstart av Labbetreninger

Her følger et forslag til oppsett over de første 10 ukene med labbetreninger. Tilpass gjerne etter egen klubb, ressurser og gruppe.

	Innhold og formål med treningen
Trening 1	Introdag, bli kjentøvelser, info om idretten, dressur og lett trekktraining.
Trening 2	Kort runde på navn og bli kjent, lett trekktraining og enkel dressur.
Trening 3	Samme oppsett, men en ny øvelse enten i trekk eller i dressur.
Trening 4	Temakveld – sosialt og lærerikt
Trening 5	Legge inn minst en ny utfordring i form av trekk eller dressur
Trening 6	Gjentakelse av forrige trening, fokus på at alle skal mestre øvelsene.
Samling	Dagssamling eller helgesamling – tur med hund og sosiale øvelser.
Trening 7	Benytte treningen til å arbeide med fysisk trening – for eksempel styrke av både hund og barn.
Trening 8	Foreldremøte
Trening 9	Barna kan kjøre en effektiv trekkøkt, med flere ulike øvelser etter hverandre og utføre utfordrende dressurøvelser.
Trening 10	Temakveld

Husk at barn ofte liker gjentakelse og rutiner. Du trenger ikke finne opp kruttet på nytt for hver trening.



8.0 Program Labbeleir

Her følger tre forslag til program for Labbeleir. Disse kan brukes som inspirasjon og informasjon. Programmene er reelle og brukt i klubber med ulike utgangspunkt og ressurser.

8.1 Labbeleir avholdt i kennel

I dette tilfellet holdes aktivitetene i og i tilknytning til kennel. Deltakerne har ikke med egne hunder, men låner hunder fra kennel. Dagleir. Programmet ble brukt av N70 sommeren 2022.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.00 – 11.30	Velkommen Bli kjent med hverandre og hundegården. Gå igjennom rutiner i hundegården, og program for dagen Dele ut t-skjorte med navn.	Daglig rutine. Øve på å ta på sele, lære om kloklipp og behandling av poter. Børste egen hund	Daglig rutine. Løsslipp av flere hunder samtidig.	Daglig rutine. Valpetur på stranda.	Daglig rutine. Hundekjøring med trollvogn.
11.30 – 12.30	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
12.30 – 14.00	Hilse på valpene. Spleise tau og lage leiebånd.	Canicross Passeringsøvelse.	Canicross. Først kontakttrening, så slalom. Tur rundt et stort gjorde. Veksle på fart.	Stelle valpebingen. Lage skilt til valpene på treplater.	Rydde opp etter uken. Sette utstyr på plass, spyle og koste gulv.
14.00 – 15.00	Kose og stelle med hundene.	Kose og øve hundene. Kan hunden din sitt? Øve på det	Stelle hundene etter trening.	Kos og stell med hunder i hver enkelt hundegård.	Oppsummering av uka. Avslutning med utdeling av lue/pannebånd og is.

For aktiviteten rutiner i hundegård delte vi gruppen i tre og det var en leder på hver gruppe.



Denne gruppen gikk fra 09.00-11.30 hver dag:

Gruppe 1: Vaske vann - og forskåler, fylle vann. Stelle kaninene og marsvin

Gruppe 2: Foringsgruppa. Blande mat, fore, og dele opp godbiter i posjonsposer.

Gruppe 3: Rengjøringsteamet. Ta bort bæsje, tømme bæsjebøtta. Lage felles lunsj til gruppa. Det vil si dekke på, sette frem brød og pålegg. Noen grupper valgte å koke egg, andre lage eggerøre eller steke poteter. En dag hadde vi vafler.

De to siste dagene hadde alle gjort alle oppgavene flere ganger og arbeidet gikk raskere fordi barna var trygge på oppgavene og kunne jobbe noe selvstendig. Derfor kunne vi legge på flere aktiviteter.

8.2 Labbeleir avholdt i tilknytning til klubbens klubbhus/sted

I dette eksempelet holdes leiren i tilknytning til klubbens klubbhus. Klubben har en del utstyr til utlån, overnattingsmulighet og noen hunder til utlån. Overnatting alle dager. Programmet er hentet fra Oslomarka trekkhundklubb sin leir, høst 2022.

	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
08.00		Fore og lufte hunder	Fore og lufte hunder	Morgentrening med hundekjøring. Kickbike, sykkel, løping, vogn.
09.00		Frokost	Frokost	Frokost + stell av hunder etter trening
09.30 – 20.30	Oppmøte kl. 18.00 Fore og stelle hunder. Få hundene på plass. Finne rom og få på plass bagasje. Grille pølser og bli kjent Kjøre hund kickbike, sykkel, løping, vogn	Lydighetstrening Gruppe 1: Prehab og styrketrening Gruppe 2: Lager mat Måltid Gruppe 2: Prehab og styrketrening Gruppe 1: Lager middag	Tema om stress hos hund Innføring i kløv og kort kløvtur Måltid Kjøre hund Kickbike, sykkel, løping, vogn	Stafett Steke vafler og klargjøre for foredrag. Måltid Foredrag med Nina Skramstad Avslutning kl 16.00
20.30 – 21.30	Middag/sosialt	Middag/sosialt	Middag sosialt	



21.30 -				
23.00	Ro	Ro	Ro	

8.3 Labbeleir uten tilknytning til sted og med barnas egne hunder

Dette er en dagleir med en overnatting, der sted for aktivitet varierer og deltakerne har med seg egen hund. Klubben har lite utstyr til utlån. Dette programmet er brukt av Asker trekkhundklubb sommeren 2022.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.00	Oppmøte	Oppmøte	Oppmøte	Oppmøte	Rolig morgen og bålfrukost
	Presentasjon og bli kjent aktiviteter	Daglig sjekk og stell av hund	Daglig sjekk og stell av hund	Lang gåtur retning overnattingsplass	Lek og styrkelek
	Gjennomgang av daglig sjekk/stell av hund som deltakerne gjør hver dag.	Agility. Firedelt øving på hvert og et hinder. God pause for hundene før bytte. Prøve full bane til slutt.	Todelt opplegg Gruppe 1 – Løpetur i skogen Gruppe 2 – Lek/aktiviteter Bytte	Stopp underveis med aktiviteter. 1. Dressur 2. Frislipp på hundejordet 3. Bading 4. Leker	Pakke sammen alt utstyr
	Rolig skogstur til lunchplass. Fokus på kontakt mellom barn og hunder.	Rolig skogstur til lunchplass	Gåtur til lunch – og badeplass.		Dressur
12.00 – 12.30	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	
	Bading for dem som vil	Hjemtur med rebusposter på veien. Deltakerne går i grupper med en leder hver.	Todelt opplegg: Gruppe 1 – Stell av hunder. Poter, massasje mm.	Komme fram til overnattingsplass. Ordne alt, få ting på plass, ta seg av hunder osv. Frilek.	Gå mot parkeringen med stopp på badeplass. Utdeling av premier for uka. Bading og



			Gruppe 2 – Sparkesykkel med hund. Bytte		spise is. Kåring av priser til lagene.
	Todelt opplegg: Gruppe 1 - dressur Gruppe 2 - frislipp hunder på hundepark (se an hunder) Bytte		Sjekk av hundene etter trening. Hva ser vi etter?	Snøreløping med hundene.	Gå tilbake
	Rolig tur tilbake til utgangspunktet		Styrketrening for deltakerne i par/lekform.	Middag	
	Konkurranser og avslutning	Konkurranser og lek	Konkurranser + informasjon om morgendagens overnattingstur.	Kveldsaktiviteter ved bålet. Quiz, lek, konkurranser osv.	Morsomme leker og avslutning
16.00	Henting	Henting	Henting		Henting

9.0 Oppsummering

Barn synes det er gøy med hund!

Legg opp til et opplegg der barna opplever mestring og utvikling sammen med hunden sin, uavhengig av spesifikk gren. Hovedmålet for aktiviteter med barn, er alltid at barna har det gøy med aktiviteten, bygger sosiale bånd og opplever mestring. Gjennom positive opplevelser med hund, fysisk aktivitet og friluftsliv – bygges kompetanse og tilknytning til idretten.

Lykke til med opplegget!

Ved spørsmål: Kontakt Monika Hallan tlf 41451348 eller Mail monika.hallan@sleddog.no