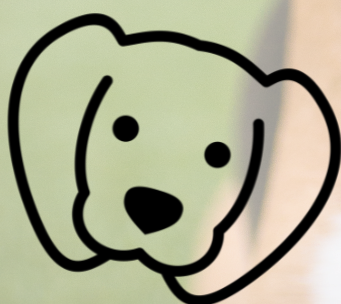
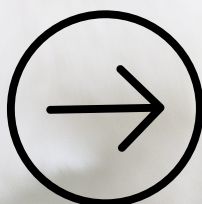


EMIL NESTOROWICZ



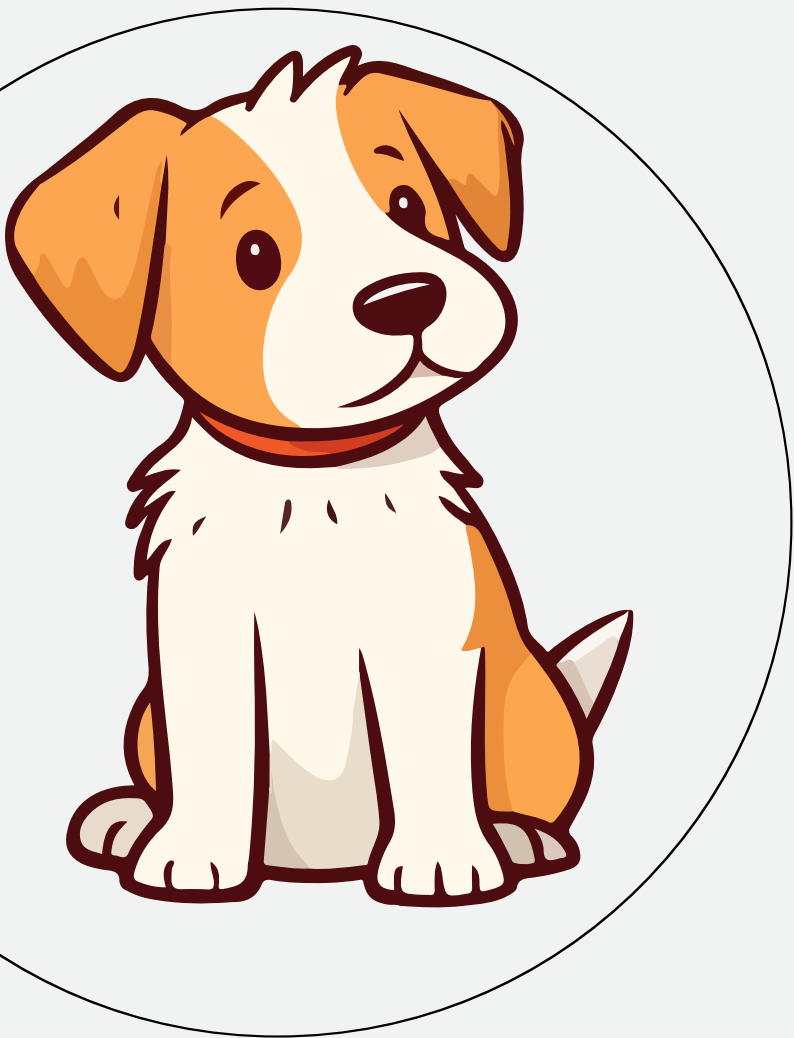
**czerwony
piesek[®]**



Leżeć!

KROK PO KROKU

**Przewodnik jak nauczyć
psa komendy LEŻEĆ**



Słowniczek

- **VIP** – Very Important Piesek (bardzo ważny piesek)
- **Szczęśliwy przewodnik** – spokojny i szczęśliwy opiekun psa, który prowadzi go przez życie.
- **Fafik i Fąfel** – przykładowe pieski, które na stałe zagościły w słowniczku Czerwonego pieska
- **Załamka** – stan emocjonalny szczęśliwego przewodnika, który wskazuje na chwilową utratę wiary w sukces.
- **Legalne rzeczy i zachowania** – coś co VIP'owi wolno wziąć, gryźć, albo robić.
- **Nielegalne rzeczy i zachowania** – rzeczy i zachowania zabronione.
Maluch - pies niezależnie od wielkości i wieku.
- **Wiadomka** - wiadomo, że...
- **Kocopoty** - brednie, bzdury, głupoty, nieprawdziwe informacje
- **Bodziec** - coś co wywołuje daną reakcję psa, może to być inny pies, człowiek, rower lub cokolwiek innego.
- **Komenda/hasto** - jest to prośba do psa, aby zachował się w konkretny sposób. Aby mieć nadzieję, że psiak rozważy naszą prośbę, musimy mieć pewność, że rozumie co dane hasło oznacza. Ponadto pies musi być zmotywowany, aby to zrobić.

The background is a dark grey color with several white paw prints scattered around. Some paw prints are solid white, while others are white outlines. They are positioned in the corners and along the sides of the page, framing the central text.

Do czego
potrzebujesz
komendy
LEŻEĆ



Witaj!

Jeśli trzymasz w rękach ten mini ebook, to prawdopodobnie chcesz nauczyć swojego psa komendy „**leżeć**.” Choć może wydawać się prostą umiejętnością, polecenie to jest jednym z najważniejszych elementów podstawowego posłuszeństwa.

Komenda „leżeć” polega na zachęceniu psa, aby przyjął spokojną, zrelaksowaną pozycję leżącą na polecenie. Z jej pomocą możemy wyciszyć psa w sytuacjach, które wymagają spokoju lub skupienia.

Utrzymanie pozycji leżącej ułatwia również **codzienne czynności**, takie jak zakładanie smyczy, wizyty u weterynarza, czy oczekiwanie na nas w bezpiecznym miejscu.

Ale korzyści płynące z nauki komendy „leżeć” wykraczają daleko poza praktyczne zastosowania. Każda praca z psem, każda nauka, czas spędzony razem, pomaga budować więź między Tobą a Twoim pupilem, wzmacniając wzajemne zaufanie i zrozumienie.

Dbasz też o zdrowie psa - fizyczne i psychiczne.

Komenda „**leżeć**” jest także podstawą dla dalszej pracy treningowej, pozwalając przejść do bardziej zaawansowanych ćwiczeń.



Leżeć czy waruj?

"Dla Twojego Fafika nie ma znaczenia, jakie słowa używasz. Możesz również używać hasła "pomidor", byle konsekwentnie.

Natomiast jeśli planujesz sporty z psem i chcesz odróżnić leżenie sportowe, gdy pies leży, ale jest czujny i patrzy na ciebie, od leżenia w relaksie, możesz pomyśleć o używaniu dwóch haseł. Np. leżeć i waruj, albo waruj i potóż, albo leżeć i gleba. ;)

Ciekawostka

Komenda *WARUJ* oznacza "potóż się i pozostań w tej pozycji, czekając na kolejne polecenie".

1. *Etymologia słowa: Samo słowo "waruj", od warować". "Warować" oznacza „pozostawać na miejscu”, „czekać w gotowości” lub „pełnić straż”. Wcześniej było ono używane nie tylko w odniesieniu do psów, lecz ogólnie do sytuacji, w których ktoś miał czuwać lub pilnować czegoś. Słowo to ma swoje korzenie w staropolszczyźnie.*
2. *Historia: Komenda "waruj" była stosowana w szkoleniu psów wykorzystywanych w towiectwie i wojsku. Ponieważ psy myśliwskie i wojskowe musiały być wyszkolone do reagowania na polecenia z daleka i w różnych sytuacjach, użycie krótkich i jednoznacznych słów było konieczne. Słowo "waruj" idealnie się do tego nadawało ze względu na swoją jednoznaczność i łatwość wymowy, co było istotne podczas polowań czy patroli.*





**Etapy
nauki**



Przygotowanie do nauki

Zanim przejdziemy do konkretnych technik nauczania komendy "siad",
upewnij się, że masz:

- Odpowiednie smakotyki (wysokiej wartości)
- Spokojne miejsce do początkowych treningów
- Pozytywne nastawienie
- Cierpliwość
- Plan treningowy (opiszemy go w następnym rozdziale)

Każdy etap staraj się ćwiczyć najpierw w **spokojnym miejscu**, a potem wybieraj coraz trudniejsze miejsca np. park, las, ulica.



Etap 1

Naprowadzanie smakotykiem

1. Przygotuj sobie smakotyki w zamkniętej dłoni i stań naprzeciwko psa.
2. Pokaż psu smakotyki, daj powąchać, ale nie pozwól zjeść.
3. Teraz wyciągnij dłoń przed psi nos i powoli przesunij rękę pod psa.
4. Kieruj dłoń w stronę klatki piersiowej, pomiędzy przednie łapy psa.
5. Jeżeli pies próbuje wydostać smakotyki, nie uciekaj ręką, rób dalej swoje, nie zwracaj uwagi.
6. Nagródź, gdy tylko pies obniży swoją pozycję lub zacznie wyciągać przednie łapy przed siebie. Nie czekaj, aż pies całkowicie się położy podczas pierwszych powtórek.
7. Po kilku powtórkach, gdy pies za każdym razem tylko obniża pozycję i nie chce się całkowicie położyć, nie wydawaj od razu smakotyki, tylko poczekaj, aż się położy. Wtedy nagródź.
8. Jeśli chcesz zrobić kolejną powtórkę, wydaj **komendę zwalniającą** i rzuć smakotyki na bok.
9. Zrób kilka powtórek, potem przerwa, głaski, zabawa i można zacząć kolejną sesję



Etap 2

Pusta ręka

Przejdź do tego etapu, jeżeli pies już rozumie etap poprzedni i prawie za każdym razem, z łatwością się kładzie, gdy go naprowadzasz smakotykiem. Nie zwlekaj z przejściem do tego etapu, im szybciej to zrobisz tym lepiej.

1. Zaczynij od dwóch powtórek takich jak w etapie 1.
2. Za 3 razem wykonaj dokładnie taki sam ruch, jak poprzednio, tylko tym razem nie miej smakotyka w ręku.
3. Najprawdopodobniej pies się położy (ręka pachnie smakotykiem, ruch jest ten sam).
4. Od razu nagródź go smakotykiem z drugiej ręki lub przetóż go do ręki, którą naprowadziłaś i nagródź z tej ręki (nie ma to znaczenia - rób jak Ci wygodnie, ważne jest tylko to, aby Twoja ręka była pusta w trakcie naprowadzania).
5. Po jednej takiej udanej powtórcie, wróć znowu do naprowadzania smakotykiem.
6. Po kilku powtórkach znowu spróbuj naprowadzić pustą ręką.
7. Ćwicz naprzemiennie i losowo. Czyli raz smakotykiem, raz pustą ręką, znowu smakotykiem, potem dwa razy pustą ręką, potem 3 razy smakotykiem itd itd.
8. Postaraj się, aby w każdej kolejnej sesji było coraz więcej powtórek, gdy naprowadzasz psa pustą ręką, a coraz mniej powtórek, gdy naprowadzasz psa smakotykiem.
9. W końcu pies powinien za każdym razem się położyć, gdy jest naprowadzany pustą ręką.
10. Pomiedzy sesjami rób przerwy.

Etap 3

Gest

Przejdź do tego etapu, gdy pies **prawie zawsze ładnie się kładzie** na naprowadzenie pustą ręką

1. Zaczynij od 2 powtórek - naprowadzania pustą ręką.
2. Za 3 razem naprowadzając psa dłonią uformuj ją w gest - dłoń skierowana w dół (Gest może być inny to bez znaczenia)
3. Nadal pracujesz podobnie, jak w etapie 2, ale naprowadzasz psa gestem.
4. Staraj się ograniczać ruch naprowadzający.
5. Naprowadzaj psa coraz mniej obszernie, ale pamiętaj, żeby mieć zawsze tak samo skierowaną dłoń, żeby pies nie mylił gestu z innymi komendami (np. siad)
6. W pewnym momencie pies powinien reagować gdy tylko pokażesz dłoń skierowaną w dół, bez naprowadzania
7. Nagradzaj każdą poprawnie wykonaną powtórkę.
8. Jeśli pies ma trudności i nie wie o co Ci chodzi, zmniejsz oczekiwania i cofnij się o krok lub dwa w treningu.



Etap 4

Komenda słowna

Jeśli pies się kładzie za każdym razem, gdy pokażesz mu gest, możesz wprowadzić **komendę słowną**.

1. Zacznij od 2 powtórek, gdy prosisz psa o leżenie za pomocą gestu.
2. W kolejnej powtórcie najpierw powiedz „leżeć” (lub wybrane słowo), a potem pokaż znany psu gest.
3. Nigdy nie powtarzaj komendy! Jeśli pies nie chce się położyć, możesz spróbować go naprowadzić.
4. Ćwicz tak przez minimum tydzień.
5. W pewnym momencie spróbuj zrobić większy odstęp czasu pomiędzy powiedzeniem komendy i pokazaniem gestu.
6. Jeżeli dobrze przepracowałaś poprzednie kroki, to pies powinien już zacząć się kłaść zanim pokażesz gest.
7. Teraz powoli wycofuj gest. Rób naprzemiennie i losowo powtórki z użyciem gestu i z samą komendą słowną.
8. Jeśli pies nie rozumie, musisz po prostu poświęcić więcej czasu, aby zbudować skojarzenie słowa „leżeć” z czynnością siadania.
9. Pamiętaj, aby zawsze kończyć każdą powtórkę **komendą zwalniającą**.

Komenda zwalniająca - słowo lub gest, po którym pies może przestać wykonywać zadanie, np: ok, koniec, już



Etap 5

Zmiany pozycji przewodnika

Gdy pies siada już ładnie na komendę słowną, możesz zacząć prosić o leżenie, gdy jesteś w różnych pozycjach.

1. Ugnij delikatnie kolana i poproś o leżenie.
2. Ugnij mocniej kolana i poproś o leżenie.
3. Ugnij jeszcze mocniej...
4. Aż w końcu kucniesz, poprosisz o leżenie i pies się potoży.
Sukces!
5. Podobnie postępuj próbując się potożyć, albo stanąć najpierw bokiem, a potem tyłem do psa.
6. Każdą taką zmianę pozycji rozłóż na małe kroczki.
7. Jeżeli pies nie chce się potożyć, albo podchodzi do Ciebie, spróbuj cofnąć się o jeden, dwa kroczki w treningu.



Etap 6

Czas

Przejdź do tego etapu, gdy pies niezależnie od Twojej pozycji wykonuje polecenie.

1. Połóż psa komendą i wydawaj smakołyki - jeden za drugim - wydłuż odrobinę czas leżenia.
2. Stopniowo wydłużaj czas między jednym smakołykiem, a kolejnym.
3. Możesz użyć **KGS**, aby zakomunikować psu, że dobrze robi nadal leżąc.
4. Wymagaj różnego czasu leżenia losowo - 2 sekundy, 3s, 6s, 2s, 3s, 5s, 1s.
5. Wydłużaj coraz bardziej czas i odstępy między wydawaniem smakołyków.
6. W końcu pies powinien leżeć kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt sekund i dopiero zostać nagrodzonym.
7. Jeżeli pies wstaje, spróbuj jeszcze raz i zmniejsz oczekiwania.

KGS (*keep going signals*) - zachęta dla psa do kontynuowania zadania, sygnał, że musi jeszcze kontynuować zadanie i poczekać chwilę zanim nadejdzie nagroda. Przykłady: dobry pies, dooooooobrze.

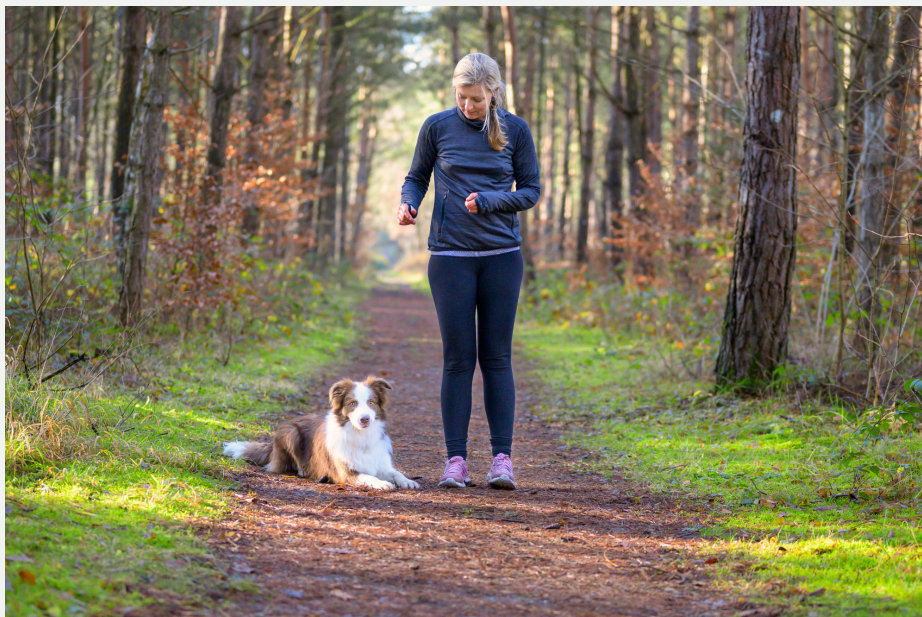


Etap 7

Człowiek się rusza

Jeśli pies umie leżeć na polecenie przez kilkadziesiąt sekund, przejdź do tego etapu.

1. Poproś o leżenie i zacznij delikatnie poruszać nogami. Jeśli nadal leży możesz nagrodzić.
2. Z każdą powtórką poruszaj nogami coraz bardziej, aż będziesz mogła tańczyć kankana - tylko nie kopnij psa.
3. Na tym etapie nie musisz „zerować” psa, aby zrobić kolejną powtórkę. Jeśli psiak chętnie leży, możesz nagrodzić go, zostawić dalej w pozycji i spróbować kolejnych dziwnych ruchów.
4. Jednak co kilka powtórek użyj **komendy zwalniającej** i zróbcie sobie **przerwę**.
5. Dodawaj również inne rozproszenia np. poruszaj rękami, rób przysiady, pajacyki.



Etap 8

Rozproszenia zewnętrzne

Przejdź do tego etapu, gdy psiak leży pomimo Twoich dziwnych ruchów.

1. Krok po kroczku dodawaj kolejne rozproszenia podobnie, jak w poprzednim etapie, ale tym razem niech to będą jakieś przedmioty, np. flaga, parasol, zabawka (trudne).
2. Spróbuj prosić o komendę w trudnych sytuacjach np. gdy pies widzi rowerzystów lub dzieci grające w piłkę.
3. Początkowo proś o leżenie, gdy jesteście trochę dalej od rozproszeń, na które nie masz wpływu.
4. Pamiętaj, że nadal powinnaś być blisko psa, gdy wykonuje polecenie.



Etap 9

Dystans

Jeżeli Twój psiak już jest całkiem niezły w leżeniu i ogarnął poprzednie etapy, możesz spróbować ćwiczyć nad kryterium dystansu.

1. Wydadaj komendę i gdy pies ją wykona, daj pół kroku do tyłu.
2. Wróć i nagródź.
3. Teraz daj cały krok, wróć i nagródź.
4. I tak dalej - naprzemiennie, losowo.
5. Początkowo poruszaj się powoli, później możesz odchodzić naturalnie, potem nawet odbiegać.
6. Początkowo odchodź tyłem, potem możesz się odwracać i odchodzić.
7. Początkowo odchodź na wprost od psa, potem możesz odejść w bok (łatwiejsze), a potem nawet do tyłu psa (trudne).
8. Oddalaj się na losowe odległości.
9. Podawaj smakotyki tak, aby nie prowokować psa do wstawania.
10. Docelowo oddal się na 15 kroków.

TIP

Jeśli dużo pracowałaś z psem nad podążaniem za Tobą, to możesz zacząć od dawania pół kroku i kroku w bok. Niektóre psy mają dużą chęć podążania za oddalającym się opiekunem i krok w tył może być dla nich sygnałem, że trzeba wstać i iść za opiekunem.

Etap 10

Schowaj się

Pies potrafi leżeć, gdy jesteś daleko? Teraz postaraj się, aby nadal leżał, nawet gdy Cię nie widzi.

1. Poproś o leżenie i schowaj się przed psem na sekundę np. za drzwi, za róg budynku, za drzewo.
2. Wróć i nagródź.
3. Z czasem chowaj się na coraz dłużej.



Etap 11

Komenda z daleka

Jeśli pies leży nawet, gdy znikasz z jego oczu, możesz spróbować wydawać komendę z daleka.

1. Próbuj prosić o leżenie, gdy pies jest od Ciebie oddalony o krok.
2. Potem dwa kroki, potem znowu krok, potem 3 kroki itd, naprzemiennie losowo.
3. Jeśli chcesz spróbuj wydać komendę, gdy pies Cię nie widzi. (Bardzo trudne)

Etap 12

Łączenie kryteriów

Jeśli pies opanował zadowalająco 11 poprzednich kryteriów możesz zacząć je łączyć.

1. Łącz różne utrudnienia ze sobą np. odejdz dwa kroki i poruszaj nogami.
2. Pamiętaj, pomimo że Twój psiak już fajnie opanował utrudnienia osobno, to gdy je połączysz mogą sprawiać mu dużo większą trudność. Dlatego na początku różnych połączeń zmniejsz wymagania.
3. Zaczynij łączyć kryteria w spokojnym miejscu.
4. Dostosuj wymagania do swojego psa.
5. Bądź cierpliwa.
6. Zawsze nagradzaj i używaj komendy zwalniającej.

Losowe nagradzanie

Jeśli jesteś zadowolona z efektów, które osiągnęłaś przerabiając wszystkie etapy, możesz przejść do nagradzania losowego.

Losowe nagradzanie to technika szkoleniowa polegająca na nieregularnym nagradzaniu psa za prawidłowe wykonanie komendy, zamiast nagradzania go za każdym razem. Początkowo nagradzamy psa zawsze, a następnie stopniowo przechodzimy do nagradzania tylko wybranych powtórzeń w sposób nieprzewidywalny. Metoda ta wzmacnia trwałość zachowania i zapobiega uzależnieniu wykonywania komendy od obecności nagrody.



Leżenie

a

relaks



Komenda "leżeć" może stanowić świetny **wstęp do nauki głębszego relaksu.**

Warto wtedy wprowadzić **osobną komendę**, np. gleba, leżeć, która będzie sygnałem dla psa, że nie musi już pilnować sztywnej pozycji leżenia na brzuchu, a może się swobodnie **ułożyć w wygodniejszej dla siebie pozycji** - na boku czy nawet na plecach.

Jest to szczególnie przydatne w **protokołach relaksacyjnych** czy treningu **pozycji norweskiej**, gdzie celem jest osiągnięcie stanu rzeczywistego **odprężenia**, a nie tylko mechanicznego wykonania komendy.

Taka elastyczność w zmianie pozycji pomaga psu zrozumieć, że to czas na prawdziwy **odpoczynek**, a nie kolejne ćwiczenie posłuszeństwa.



Mam nadzieję, że ten materiał był dla Ciebie wartościowy. Na koniec pamiętaj - **komenda LEŻEĆ nie jest remedium na wszelkie problemy Twojego psa.**

Nie nadużywaj jej!

Pamiętaj o małych krokach, **nagradzaniu** - na początku nauki zawsze, a potem o nagradzaniu losowym.

Nie zapominaj używać **komendy zwalniającej!**

Powodzenia!

Emil Nestorowicz

