

Sit and Stay harjoitusohjelma

Alustavat harjoitukset

Harjoittele paikallamakuuta epäsäännöllisillä ajoilla, kunnes koira pystyy makaamaan paikoillaan 15 sekuntia

Harjoitus 1

Paikallaan 5 sekuntia

Paikallaan 5 sekuntia

Paikallaan 10 sekuntia

Paikallaan 5 sekuntia

Paikallaan 10 sekuntia

Paikallaan kun astut askeleen taaksepäin ja palaat takaisin

Paikallaan kun astut askeleen oikeaan ja palaat takaisin

Paikallaan kun astut askeleen vasempaan ja palaat takaisin

Paikallaan kun astut 2 askelta taakse ja paalaat takaisin

Paikallaan kun astut 2 askelta oikeaan ja paalaat takaisin

Paikallaan kun astut 2 askelta vasempaan ja paalaat takaisin

Paikallaan 10 sekuntia

Paikallaan 5 sekuntia

HARJOITUS 2

Paikallaan 5 sekuntia

Paikallaan 5 sekuntia

Paikallaan 10 sekuntia

Paikallaan kun astut 3 askelta taakse ja palaat takaisin

Paikallaan kun astut 3 askelta oikealle ja palaat takaisin

Paikallaan kun astut 3 askelta vasemmalle ja palaat takaisin

Paikallaan 10 sekuntia

Paikallaan kun kävelet puoliksi koiran ympäri

Paikallaan kun kävelet puoliksi koiran ympäri vastakkaiseen suuntaan

Paikallaan kun astut 5 askelta taaksepäin ja palaat takaisin

Paikallaan kun kävelet koiran ympäri

Paikallaan kun astut 5 askelta oikealle ja palaat takaisin

Paikallaan 10 sekuntia

Paikallaan kun astut 5 askelta vasemmalle ja palaat takaisin

Paikallaan kun astut 10 askelta taaksepäin ja palaat takaisin	
Paikallaan 20 sekuntia	
Paikallaan 10 sekuntia	
Paikallaan 5 sekuntia	
HARJOITUS 3	
Paikallaan 5 sekuntia	
Paikallaan 10 sekuntia	
Paikallaan 20 sekuntia	
Paikallaan 10 sekuntia	
Paikallaan kun kävelet puoliksi koiran ympäri	
Paikallaan kun astut 5 askelta taaksepäin ja palaat takaisin	
Paikallaan 5 sekuntia	
Paikallaan kun kävelet puoliksi koiran ympäri	
Paikallaan kun astut 10 askelta taaksepäin ja palaat takaisin	
Paikallaan kun astut 5 askelta vasemmalle ja palaat takaisin	
Paikallaan kun astut 5 askelta oikealle ja palaat takaisin	
Paikallaan kun kävelet koiran ympäri	
Paikallaan kun juokset 10 askelta taaksepäin ja palaat takaisin	
Paikallaan kun astut 5 askelta oikealle, palaat takaisin, sitten saman verran vasemmalle ja palaat takaisin.	
Paikallaan kun teet ylläolevan vastakkaiseen suuntaan	
Paikallaan 10 sekuntia	
HARJOITUS 4	
Paikallaan 5 sekuntia	
Paikallaan kun kävelet koiran ympäri	
Paikallaan 20 sekuntia	
Paikallaan kun kävelet 20 askelta taaksepäin ja palaat takaisin	
Paikallaan 20 sekuntia	
Paikallaan kun kävelet rivakasti 10 askelta taaksepäin ja palaat takaisin	
Paikallaan kun astut 10 askelta oikealle, palaat takaisin, sitten saman verran vasemmalle ja palaat takaisin.	
Paikallaan kun teet ylläolevan vastakkaiseen suuntaan	
Paikallaan kun kävelet kahdesti koiran ympäri	
Paikallaan kun kävelet hitaasti huoneesta ulos ja palaat takaisin	
Paikallaan kun poistut huoneesta 5 sekunniksi	

Paikallaan kun kävelet koiran ympäri 3 kertaa	
Paikallaan kun juokset 10 askelta oikealle ja kävelet takaisin	
Paikallaan 30 sekuntia	
Paikallaan kun poistut huoneesta 5 sekunniksi	
Paikallaan kun poistut huoneesta 10 sekunniksi	
Paikallaan 10 sekuntia	
Paikallaan 5 sekuntia	
HARJOITUS 5	
Paikallaan 10 sekuntia	
Paikallaan 15 sekuntia	
Paikallaan 20 sekuntia	
Paikallaan 10 sekuntia	
Paikallaan 20 sekuntia	
Paikallaan kun kävelet koiran ympäri	
Paikallaan kun kävelet rivakasti kaksi kertaa koiran ympäri	
Paikallaan kun kävelet rivakasti 10 askelta taaksepäin ja palaat takaisin	
Paikallaan kun juokset 10 askelta vasemmalle ja kävelet takaisin	
Paikallaan kun juokset 10 askelta oikealle ja kävelet takaisin	
Paikallaan 20 sekuntia	
Paikallaan 5 sekuntia	
Paikallaan kun kävelet koiran ympäri	
Paikallaan kun poistut huoneesta 5 sekunniksi	
Paikallaan kun poistut huoneesta 10 sekunniksi	
Paikallaan kun poistut huoneesta 5 sekunniksi, palaat ataksin ja kävelet koiran ympäri ennen palkkaamista	
Paikallaan kun kävelet kahdesti koiran ympäri	
Paikallaan kun poistut huoneesta 10 sekunniksi, palaat takaisin ja kävelet koiran ympäri ennen palkkaamista	
Paikallaan 20 sekuntia	
Paikallaan 5 sekuntia	
HARJOITUS 6	
Paikallaan 10 sekuntia	
Paikallaan 15 sekuntia	
Paikallaan 20 sekuntia	
Paikallaan kun kävelet koiran ympäri	

Paikallaan kun juokset 3-4 metriä oikealle ja palaat	
Paikallaan kun juokset 3-4 metriä vasemmalle ja palaat	
Paikallaan 20 sekuntia	
Paikallaan kun poistut huoneesta 10 sekunniksi	
Paikallaan kun poistut huoneesta 20 sekunniksi,	
Paikallaan kun kävelet koiran ympäri	
Paikallaan kun poistut huoneesta 10 sekunniksi, palaat takaisin ja kävelet koiran ympäri ennen palkkaamista	
Paikallaan kun poistut huoneesta 15 sekunniksi, palaat takaisin ja kävelet koiran ympäri ennen palkkaamista	
Paikallaan 5 sekuntia	
Paikallaan kun kävelet kahdesti koiran ympäri	
Paikallaan kun kävelet 3-4 metriä vasemmalle, sitten juokset saman verran oikealle (koiran ohi) ja palaat	
Paikallaan kun toistat ylläolevan päinvastaiseen suuntaan	
Paikallaan 5 sekuntia	
HARJOITUS 7	
Paikallaan 5 sekuntia	
Paikallaan 10 sekuntia	
Paikallaan 5 sekuntia	
Paikallaan kun astut askeleen taaksepäin, istut alas ja palaat takaisin	
Paikallaan kun astut 5 askelta taaksepäin, istut 5 sekunniksi alas ja palaat takaisin	
Paikallaan kun kävelet toiselle puolelle huonetta, istut alas (tuolille) 15 sekunniksi ja palaat takaisin	
Paikallaan 5 sekuntia	
Paikallaan kun kävelet rivakasti 7 askelta oikealle ja palaat takaisin	
Paikallaan kun kävelet rivakasti 7 askelta vasemmalle ja palaat takaisin	
Paikallaan 5 sekuntia	
Paikallaan 30 sekuntia	
Paikallaan kun kävelet koiran ympäri kahdesti	
Paikallaan kun kävelet rivakasti 10 askelta taaksepäin ja palaat takaisin	
Paikallaan 5 sekuntia kun seisot selkä koiraa kohden	
Paikallaan 10 sekuntia kun seisot selkä koiraa kohden	
Paikallaan 20 sekuntia	

HARJOITUS 8	
Paikallaan 5 sekuntia	
Paikallaan 10 sekuntia	
Paikallaan 20 sekuntia	
Paikallaan kun poistut huoneesta 10 sekunniksi	
Paikallaan kun poistut huoneesta 15 sekunniksi	
Paikallaan 5 sekuntia	
Paikallaan 30 sekuntia	
Paikallaan 10 sekuntia	
Paikallaan kun juokset ensin 5 metriä oikeaan ja takaisin, sitten vasempaan ja takaisin	
Paikallaan kun teet ylläolevan päinvastaisessa järjestyksessä	
Paikallaan 10 sekuntia	
Paikallaan kun kävelet 3 metriä taaksepäin, palaat takaisin (ei palkkaa), kierrät koiran ympäri ja palaat takaisin palkkaamaan	
Paikallaan kun toistat ylläolevan kävellen ripeästi	
Paikallaan kun kävelet ripeästi kaksi kertaa koiran ympäri	
Paikallaan 10 sekuntia	
Paikallaan kun poistut huoneesta 10 sekunniksi	
Paikallaan 5 sekuntia	
Paikallaan kun kierrät koiran kolmen metrin etäisyydellä	
Paikallaan 30 sekuntia kun seisot 1,5 metrin päässä	
Paikallaan 10 sekuntia kun seisot 1,5 metriä koiran takana	
HARJOITUS 9	
Paikallaan 10 sekuntia	
Paikallaan 60 sekuntia	
Paikallaan 10 sekuntia	
Paikallaan kun kävelet koiran ympäri	
Paikallaan kun poistut huoneesta 10 sekunniksi	
Paikallaan kun kävelet taaksepäin kolme metriä, istut alas 15 sekunniksi ja palaat takaisin	
Paikallaan kun kierrät koiran kolmen metrin etäisyydellä juosten	
Paikallaan kun kierrät koiran kahdesti juosten	
Paikallaan kun kumarrut ja kurotat sormenpäillä varpasiin	
Paikallaan kun kumarrut ja kurotat sormenpäillä varpasiin kahdesti	

Paikallaan kun kävelet 5 metriä ensin vasempaan, palaat takaisin palkkaamatta, sitten 5 metriä oikeaan ja palaat takaisin	
Paikallaan kun teet ylläolevan päinvastaisessa järjestyksessä	
Paikallaan 10 sekuntia	
Paikallaan 30 sekuntia sinun istuessa kahden metrin päässä koirasta	
HARJOITUS 10	
Paikallaan 5 sekuntia	
Paikallaan kun kävelet taaksepäin kolme metriä ja kävelet koiran ympäri ripeää vauhtia	
Paikallaan kun kävelet tuolille, istut alas 10 sekunniksi ja palaat takaisin	
Paikallaan kun kävelet tuolille, istut alas 20 sekunniksi ja palaat takaisin	
Paikallaan kun juokset 5 metriä oikealle, sitten takaisin koiran ophi 5 metriä vasemmalle ja palaat takaisin	
Paikallaan kun teet ylläolevan päinvastaisessa järjestyksessä	
Paikallaan 10 sekuntia	
Paikallaan 60 sekuntia kun sinä istut koiran lähellä tuolilla	
Paikallaan kun kävelet tuolin luo, istut 10 sekuntia, nouset ja kävelet ripeästi 3 metriä koiran ohi ja palaat hitaasti takaisin	
Paikallaan kun toistat ylläolevan	
Paikallaan kun toistat ylläolevan juosten	
Paikallaan 10 sekuntia	

Lähde

Lindsay , Steven R.2005: Handbook of Applied Dog Behavior and Training: Procedures and Protocols, Volume 3.