

---

## Duration



### **Två sätt att bygga duration i ett beteende**

Duration är när hästen får en uthållighet i ett beteende. Till exempel att stå stilla längre, hålla upp hoven längre eller gå flera varv i longering. I början när beteendet är nytt så belönar vi första försöken, men sedan kan vi ganska snabbt börja öva på duration.

Det är viktigt att endast göra små kriteriehöjningar för att inte förvirra hästen och skapa utsläckning av beteendet och frustration. Följ din känsla och ha som mål att hitta förståelse och avslappning alla gånger.

### **300-peck**

En metod för att få duration är "300-peck". 300-peck användes för att lära laborateduvor att picka 300 gånger i rad för en endaste godis. Det går till såhär: Du vill att hästen ska stå kvar länge på en piedestal. Du placerar hästen på piedestalen (något den redan kan) och räknar till ett, klick och godis. Nästa gång räknar du till 2, om hästen står kvar på piedestalen vid 2, klick och godis. Nästa gång räknar du till 3 och belönar om hästen står kvar. Om hästen misslyckas och går av från piedestalen, börjar hela övningen om från att räkna till ett, klick och godis, sedan räknar du till 2 osv.

Detta kan kännas som en tidskrävande metod men den är otroligt effektiv och befäster

---

beteendet riktigt bra. Faktum är att desto mindre kriterieökningar vi gör, desto snabbare går inläringen och utvecklingen av beteendet.

Det är dock viktigt att öka kriteriet så fort hästen är redo för det, annars finns en risk att ni befäster ett beteende som är långt ifrån färdigt.

## **Pingpong**

En annan metod för duration är att "pingponga" längden av beteendet. Istället för att hela tiden gradvis och förutsägbart öka durationen i beteendet såsom i 300-peck, så kan vi i denna teknik istället variera så slumpmässigt som möjligt. Vi har fortfarande som mål att ha längre och längre duration, men varvar det med lite kortare emellanåt: 2 – 4 – 1 -5- 2- 6- 3- 1- 7- 4- 9- osv

På detta viset kan vi undvika en del oro som kan uppstå när övningen hela tiden blir svårare och svårare och hästen blir istället nyfiken och uppmärksam eftersom durationen varierar så.

<http://www.relationstraning.se/wp-content/uploads/2019/06/Duration.m4a>

Om podden inte fungerar kan du prova denna [länk](#)