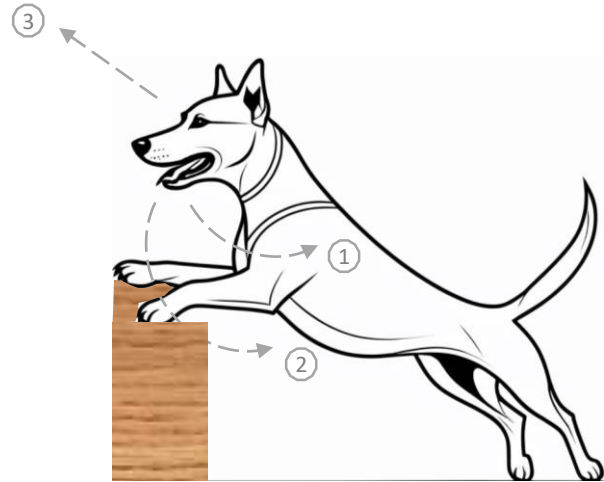


Ausgangsposition:

Bei Übung 1 und 2
steht dein Hund mit allen 4 Pfoten auf dem Boden

Bei Übung 3
steht dein Hund mit beiden Vorderpfoten auf dem Hocker



Übung 1:

- Halte ein Leckerchen an die rechte Schulter deines Hundes bis sich sein Kopf dorthin bewegt. Halte diese Position ein paar Sekunden.
- Wiederhole nun das gleiche auf der linken Seite deines Hundes.

Übung 2:

- Halte ein Leckerchen an die Brust deines Hundes, möglichst zwischen die beiden Vorderbeine. Auch hier wird sich wieder der Kopf deines Hundes hinbewegen.
- Halte auch diese Position ein paar Sekunden.

Übung 3:

- Ausgangsposition ändern, s.o.
- Halte das Leckerchen wenige Zentimeter vor und über die Nase des Hundes, so dass er sich danach strecken muss, aber das Leckerchen erreicht ohne loszulaufen.
- Die Wirbelsäule bildet bei der Streckung eine Gerade vom Schwanzansatz bis zur Schnauze.

Wiederholung:

3 mal wiederholen, jeweils 10 Sekunden in der Position an Schulter bzw. Brust halten.

Wirkung:

Die Halswirbelsäule wird gedehnt und entspannt sich dadurch.
Zudem wird die Gelenkigkeit der Halswirbelsäule verbessert.

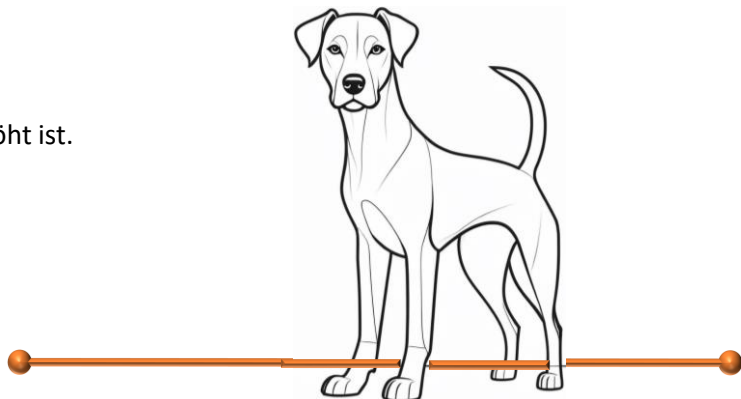
Vorder- und Hintergliedmaßen

- für bessere Koordination im Gelände -

Ausgangsposition:

Dein Hund steht seitlich neben einer Stange, die entweder auf dem Boden liegt oder leicht erhöht ist.

Du stehst vor dem Kopf deines Hundes, um den Hund nach beiden Seiten über die Stange führen zu können ohne die eigene Position zu verändern.



Übung 1:

- Führe deinen Hund mithilfe eines Leckerchens seitwärts über die am Boden liegende Stange.
- Belohne ihn bereits, wenn er ein Bein auf die andere Seite der Stange stellt.
- Er sollte nicht vorwärts über die Stange laufen, sondern seitwärts.

Übung 2:

- Wenn dein Hund in beide Richtungen über die am Boden liegende Stange steigen kann, leg die Stange vorne leicht erhöht (wenige Zentimeter) und wiederhole die Übung.

Übung 3:

- Wenn dein Hund seitwärts über die vorne leicht erhöht liegende Stange steigen kann, leg die Stange vorne UND hinten auf eine leichte Erhöhung (wenige Zentimeter) und wiederhole die Übung.

Wiederholung:

Sobald die Übung auf einer Seite nicht mehr sauber ausgeführt wird, sollte sie beendet werden. Am Anfang ist es schon ein Erfolg, wenn der Hund überhaupt in beide Richtungen über die auf dem Boden liegende Stange steigen kann.

Wirkung:

Gerade im Alter geht die Muskulatur der Hintergliedmaßen bei vielen Hunden zurück und die Gelenkigkeit der Knie lässt nach. Beides wird mit dieser Übung trainiert, um dieser Entwicklung entgegenzuwirken.

Vordergliedmaße

- zum Muskelaufbau -

Ausgangsposition:

Dein Hund steht mit den Hinterpfoten auf einem Balancekissen.
Wenn er das nicht kennt, nutze anfangs ein normales Kissen.

Es ist genug Platz vorhanden,
dass Dein Hund um das Balancekissen kreiseln kann.

Du stehst vor dem Kopf deines Hundes.

Die Übung heißt in abgewandelter Form „Elefantentrick“



Übung 1:

- Führe Deinen Hund rückwärts oder vorwärts auf das Balancekissen und belohne ihn bereits, wenn ein Bein auf dem Kissen steht. Zur Belohnung kann auch ein Clicker eingesetzt werden.
- Ziel ist es, dass dein Hund mit beiden Hinterpfoten auf dem Kissen steht und dort bleibt. Belohnen!

Übung 2:

- Beginne nun, dich langsam im Kreis um das Balancekissen zu bewegen. Anfangs so minimal, dass der Hund sich nicht bewegen muss, um dir zu folgen.
- Wenn dein Hund den Kopf in die Richtung dreht, in die du dich bewegst und dort sein Leckerchen nimmt, ist das schon ein Erfolg.

Übung 3:

- Kreise ein wenig weiter um das Balancekissen herum, so dass der Hund die Vorderpfoten bewegen muss, um Dir und dem Leckerchen zu folgen.
- Die Hinterpfoten verbleiben dabei auf dem Kissen und bewegen sich auf der Stelle.
- Bis du einen gesamten Kreis mit deinem Hund schaffst, braucht es etwas Übung.

Wiederholung:

1x im Kreis rechts herum und 1x links herum sind eine gute Übung.
Beende die Übung bitte, wenn der Hund vorher schon keine Lust mehr hat.

Wirkung:

Neben der Verbesserung der Koordination, dient die Übung dem Muskelaufbau vorne. Das betrifft insbesondere die Schulter- und Brustmuskulatur, was z. B. bei schwachen Schulterbändern sehr gut ist.

Rücken

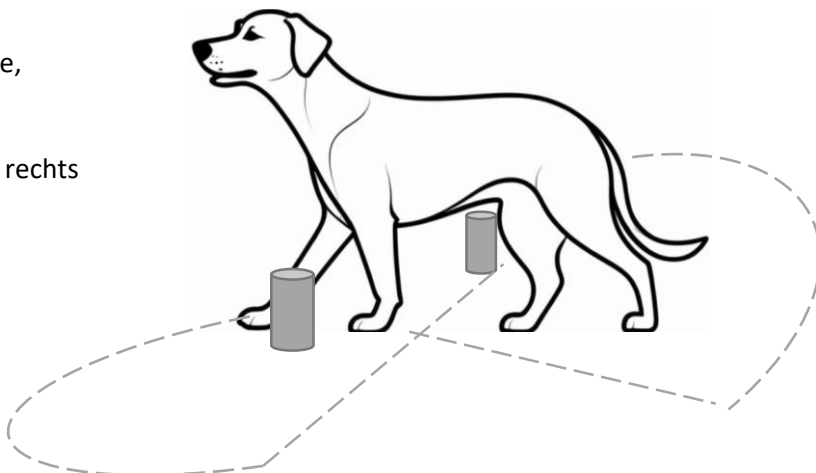
- für mehr Beweglichkeit in der Wirbelsäule -

Ausgangsposition:

Dein Hund steht am Anfang einer Strecke, auf der zwei Hindernisse stehen.

Das eine Hindernis soll er bei der Übung rechts umrunden, das andere links.

Du stehst neben deinem Hund.



Übung 1:

- Du gehst neben deinem Hund her und führst ihn im Schritt rechts um das eine Hindernis herum und dann links um das andere herum, so dass ihr zusammen die Form einer 8 geht.
- Du kannst nun den Abstand der Hindernisse verändern. Je enger die Hindernisse zusammenstehen, desto stärker muss dein Hund seinen Rücken seitwärts biegen.
- Vorsicht bei Hunden mit Rückenschmerzen!

Übung 2:

- Wenn es mit den Hindernissen klappt, versuch das gleiche doch mal durch deine gespreizten Beine, die jetzt die Funktion der Hindernisse übernehmen.
- Das geht natürlich nur bei kleinen und mittelgroßen Hunden.

Übung 3:

- Und noch ein Tipp für Zuhause: Ohne Leine kann man diesen Slalom durch die Beine auch im Gehen machen.
- Das macht Spaß bei Spaziergängen, erfordert aber etwas Übung beim Menschen.

Wiederholung:

Du kannst die Übung ruhig mehrmals wiederholen und dabei beobachten, ob eine Seite einfacher geht als die andere. Dann hat dein Hund ggf. auf einer Seite Schmerzen und sollte die Übung beenden.

Wirkung:

Die Übung ist sowohl zur Kontrolle der Beweglichkeit der Wirbelsäule gut geeignet als auch dazu, den Rücken nach beiden Seiten beweglich zu halten.

Beweglichkeit beugt Arthrose vor und macht deinen Hund wendiger beim Toben mit anderen Hunden.

Hintergliedmaße

- zum Muskelaufbau -

Ausgangsposition:

Dein Hund steht neben Dir.

In einiger Entfernung befindet sich ein Balancekissen – gerade so weit entfernt, dass dein Hund schon neugierig wird und ihr es mit wenigen Schritten erreichen könnt.

Im Folgenden geht es um den Wechsel aus Sitz und Steh.



Übung 1:

- Führe Deinen Hund zum Balancekissen.
- Wenn er mit einem oder sogar beiden Vorderpfoten auf dem Kissen stehen bleibt, ist das perfekt und verdient großes Lob.

Übung 2:

- Bring deinen Hund mit dem ihm bekannten Kommando und Leckerchen in die Sitzposition.
- Ziel ist, dass die Hinterbeine im Sitz auf dem Boden und die Vorderpfoten weiterhin auf dem Balancekissen bleiben.
- Wenn dein Hund das Kissen scheut, nutze alternativ eine starre Erhöhung von wenigen Zentimetern.

Übung 3:

- Ermuntere deinen Hund nun mit Leckerchen und bekanntem Kommando, sich wieder zu stellen.
- Im Idealfall befindet sich dein Hund jetzt wieder in der Position von Übung 1.

Wiederholung:

Die Übung ist sehr viel anstrengender für deinen Hund als sie aussieht! Wenige Wiederholungen sind ausreichend.

Beende die Übung bitte sofort, sobald dein Hund anfängt die Übung nicht mehr sauber auszuführen oder sobald er andere Ermüdungserscheinungen – z. B. Zittern der Muskulatur – zeigt.

Wirkung:

Die Übung stärkt die vordere Muskulatur der Oberschenkel. Auf diese Weise wirkt sie einem alters- oder krankheitsbedingten Muskelrückgang entgegen.

Zudem unterstützt die hier gekräftigte Muskulatur den korrekten Sitz der Kniescheibe und beugt eine Luxation vor.

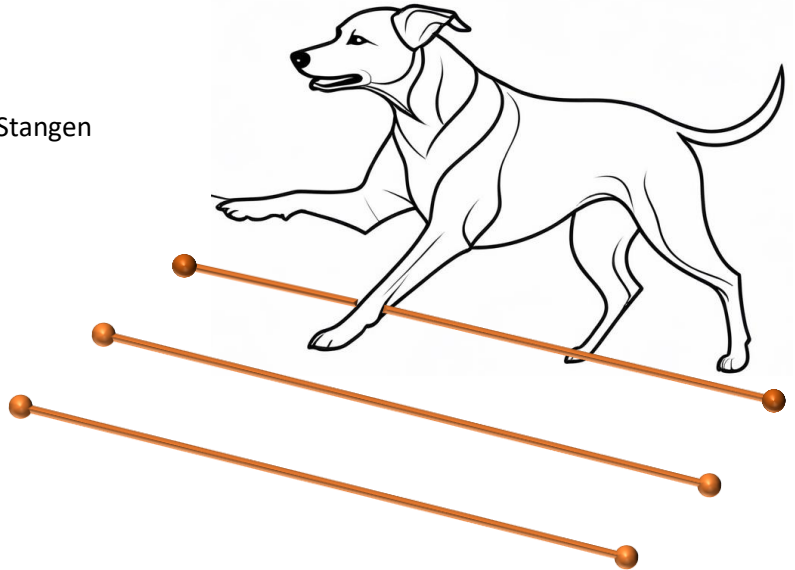
Hintergliedmaße

- zur Stärkung der Oberschenkelmuskulatur und Gelenkigkeit -

Ausgangsposition:

Dein Hund steht vor einer Reihe von Hürden/Stangen (Bezeichnung: Cavaletti-Training).

Du stehst so, dass du im Idealfall neben den Hürden entlang gehen kannst.



Übung 1:

- Die Stangen liegen in so dichtem Abstand, dass dein Hund keine Zwischenschritte machen muss.
- Wenn die Stangen höher als Knöchelhöhe liegen, ist es für deinen Hund anstrengender.
- Sollte dein Hund das Laufen über Stangen noch nicht kennen, ist es auch möglich, alternativ erst mal mit in der Reihe liegenden Leckerchen (oder Targets, falls bekannt) zu üben, bevor die Stangen dazwischen gelegt werden.

Übung 2:

- Je nach Fortschritt, können die Stangen in unterschiedlichen Abständen oder Höhen gelegt werden.
- Dann dient die Übung zunehmend der Koordination.

Übung 3:

- Und wenn dein Hund das alles schon kann, gibt es noch die Übung des Rückwärtslaufens über die Stangen oder eine Acht über die Stangen zu laufen.

Wiederholung:

Die eng liegenden Stangen sind für den Hund anstrengend. Daher sollte die Übung nicht zu oft wiederholt werden. 3 Mal und dann mal gucken, ob die Übung unsauberer durchgeführt wird. Das ist oft ein Zeichen für Ermüdung, bei der man die Übung beenden sollte.

Wirkung:

Durch die engen Abstände der Stangen werden Kniegelenk und Hüfte gezielt bewegt, was gerade bei einem eher steifen Gang des Hundes wertvoll ist.

Da die Stangen recht hoch liegen, trainiert die Übung zudem den Muskelaufbau des Oberschenkels, die gerade bei älteren Hunden leider oft abnimmt.

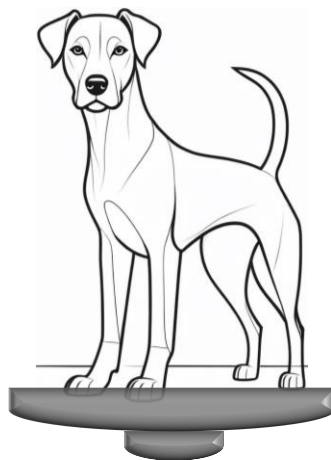
Rücken

- zum Erhalt/Aufbau der Rücken- und Bauchmuskulatur -

Ausgangsposition:

Dein Hund steht vor einem Wackelbrett, dass durch ein/zwei Kissen stabilisiert wird.

Du stehst erst neben dem Hund, um ihn zum Wackelbrett zu führen und während der Übung dann vor deinem Hund.



Übung 1:

- Begleite deinen Hund zum Wackelbrett und belohne ihn bereits, wenn er die erste Vorderpfote auf das Brett stellt.
- Je nach Mentalität wird dein Hund vielleicht sogar direkt beide oder alle vier Beine auf das Brett stellen, das durch die Kissen fixiert ist.
- Bei großen Hunde, die nicht komplett auf das Wackelbrett gehen möchten, musst du Vorder- und Hintergliedmaßen getrennt voneinander trainieren.

Übung 2:

- Wenn dein Hund auf dem Brett stehen bleibt, bewege es erst einmal manuell ohne die Kissen zu beseitigen.
- Wenn auch das erfolgreich verläuft, kannst du die Kissen nach und nach entfernen.

Wiederholung:

Die Übung ohne Kissen ist anstrengend für den gesamten Körper deines Hundes. Dein Hund wird am Anfang vermutlich nicht lange auf dem Wackelbrett stehen können, da nicht alle Muskeln gleich gut trainiert sind.

Sobald er nicht mehr möchte oder einige Muskeln sogar anfangen zu zittern, beende die Übung bitte, bevor es Muskelkater gibt.

Wirkung:

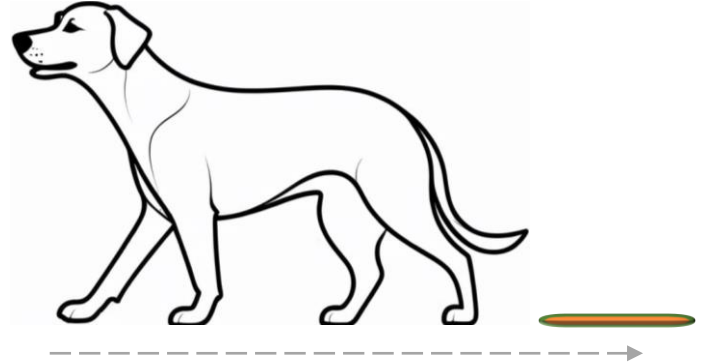
Die Übung dient dem Muskelaufbau der Gliedmaßen, des Rückens und des Bauchs. Damit stabilisiert sie die Gelenke. Sie sollte nicht durchgeführt werden, wenn der Hund bereits Rückenbeschwerden hat. Zudem verbessert die Übung die Koordination deines Hundes und verleiht ihm sicheren Tritt, wenn ihr beim Spazierengehen im Gelände unterwegs seid.

Ausgangsposition:

Dein Hund steht in der Mitte einer ausgerollten Matte als Laufstrecke.

Du stehst vor deinem Hund, also vor Kopf, in der Laufstrecke.

Hinter deinem Hund liegt ein Kissen, das deinem Hund als Zielfläche (= Target) beim Rückwärtsgehen dient.



Übung 1:

- Das Target-Kissen liegt direkt hinter deinem Hund oder schon unter seinen Hinterpfoten und du stehst dicht vor ihm.
- Leg ein Leckerchen so zwischen deine Beine, dass der Hund seine Hinterpfoten von dem Kissen wegbewegen muss, um vorne das Leckerchen zu angeln.
- Wenn dein Hund in seine Ausgangslage zurückkehrt und dabei auf das Kissen tritt, lobe ihn überschwänglich mit Leckerchen.

Übung 2:

- Wenn dein Hund Übung 1 beherrscht, vergrößere die Entfernung nach und nach, so dass er ein, zwei oder noch mehr Schritte rückwärts gehen muss, um das Kissen zu erreichen und das begehrte Leckerchen dafür zu bekommen.

Wiederholung:

Diese Übung braucht viel Zeit, bevor dein Hund sie beherrscht. Nach und nach kann die Matte entfernt werden, wenn das entsprechende Kommando zum Rückwärtsgehen eingeübt wurde. Wenn der Hund keine Lust mehr hat, beende bitte die Übung.

Wirkung:

Diese Übung trainiert nicht nur die Muskeln der Hintergliedmaße und stabilisiert damit die Gelenke, sondern sie kräftigt auch die Lendenmuskulatur, so dass die Wirkung bis in den Rücken/Bauch reicht. Neben dem Muskelaufbau, dient die Übung auch der Koordination, da der Hund kontrolliert rückwärts gehen und nicht hüpfen wird.