



„Pfote geben“ wärmt die Vordergliedmaßen auf. Dabei sollten wir nicht an der Pfote ziehen

»Dehnübungen unmittelbar vor intensiven Schnelligkeitsleistungen wirken laut derzeitigen Erkenntnissen leistungsmindernd.«

Sonja Voelcker

Beim allgemeinen Warm-up sprechen wir möglichst alle Muskelgruppen kurz an, um Verletzungen vorzubeugen und die Leistungsfähigkeit zu steigern

Warm up für den Hund – aktive Übungen für die einzelnen Muskelgruppen

Nachdem wir im ersten Teil des allgemeinen Warm-ups unseren Hund einfach erst einmal bewegt haben, gehen wir jetzt im zweiten Teil ganz gezielt auf die einzelnen Muskelgruppen ein.

Diese Übungen sollten möglichst dynamisch aber trotzdem ruhig, gleichmäßig und ohne ruckartige Bewegungen ausgeführt werden. Alle Körperpartien sollten gleichmäßig bewegt werden. Je mehr Muskeln wir beim Aufwärmen ansprechen, desto effektiver beugen wir möglichen Verletzungen vor. Bei vorbelasteten Gelenken, Muskeln oder Bändern arbeiten wir mit geringerer Intensität, aber mehr Wiederholungen und bereiten diese Strukturen besonders gut vor.

Zwischen den einzelnen Übungen gehen oder traben wir immer ein paar Schritte. Es handelt sich bei den Übungen nicht um Dehnungen im klassischen Sinn. Wir sprechen die Muskeln, Rezeptoren und Nerven nur kurz an. Nach aktuellen Erkenntnissen wirken Dehnübungen unmittelbar vor sehr intensiven Kraft- und Schnelligkeitsleistungen leistungsmindernd, da die gewünschte Vorspannung der Muskulatur ausbleibt. Deshalb halten wir die Endstellung jeweils nur für circa zwei bis drei Sekunden.

Die Autorin

Sonja Voelcker (45)

ist Hunde-Physiotherapeutin und Osteotherapeutin mit eigener Praxis. Sie gibt seit vielen Jahren Agility-Seminare sowie Workshops zu Themen wie Hundemassage, Warm-up/Cool down, Muskelaufbau- und Koordinationstraining. www.hundephysiotherapie-praxis.de



Übungen für den ganzen Körper

Vordertiefstellung „Diener“

Kann entweder über den Clicker antrainiert werden oder neben den Hund knien, mit einer Hand locker unter den Bauch fassen, die andere Hand (Futterhand) vor dem Hund nach vorne unten, leicht Richtung unter den Bauch des Hundes führen.

Kriechen

Kann entweder über den Clicker oder mit Futter beigebracht werden. Am einfachsten lassen wir den Hund unter unseren Beinen durchkriechen. So sind wir auch etwas in Bewegung.

Übungen für die Hintergliedmaßen

Hinterbeinstand

Wir lassen den Hund an uns, an unserem Arm oder, wenn dies nicht gewünscht ist, an einer Mauer oder einem Baum hochstehen. Wir achten darauf, dass sich der Hund bei dieser Übung abstützen kann und nicht ins „Hohlkreuz“ fällt.

Im Hinterbeinstand vorwärts/rückwärts gehen

Als Steigerung bewegen wir uns mit dem hochstehenden Hund langsam einige Schritte vor und zurück.

Rückwärtsgehen

Das Rückwärtsgehen fördert nebenbei auch die Koordinationsfähigkeit der Hintergliedmaßen. Für das Warm-up ist es nicht notwendig, dass der Hund gerade rückwärts geht. Auch wenn wir etwas schief oder in Schlangenlinien laufen, werden die entsprechenden Muskeln angesprochen. Auch diese Übung kann über Clicker oder mit Futter antrainiert werden, indem wir gegen den Hund gehen.



Vordertiefstellung „Diener“ als Aufwärmübung für den ganzen Körper



„Kriechen“ kann man dem Hund mit Futter oder Clicker beibringen. Kriecht der Hund unter den Beinen durch, bewegt sich auch der Hundeführer und wärmt sich so gleich mit auf



„Gib mir zehn“ mit beiden Vordergliedmaßen, bei „Gib mir fünf“ wechseln wir zwischen linker und rechter Vordergliedmaße ab

Übungen für die Vordergliedmaßen

Pfote/Pfoten geben

Hierbei ist zu beachten, dass der Hund seine Pfote/Pfoten locker in unsere Hand legt. Wir ziehen nicht an der Pfote, um keinen Zug auf die Gelenke zu bringen.

Winken

Ist eine Alternative zum Pfote geben, wobei wir hier die Streckung der Schulter weniger beeinflussen können, als wenn wir unsere Hand als „Target“ anbieten.

Gib mir fünf/zehn

Ist eine vollwertige Alternative zum Pfote geben und wir kommen nicht in Versuchung, an der Gliedmaße zu ziehen, da wir die Handfläche als „Target“ anbieten. Diese Übung kann auch als Tippen gegen unsere Oberschenkel ausgeführt werden.

Schäm Dich

Sorgt im Sitz ausgeführt für eine gute Streckung der Schulter, ebenso wie für eine Innenrotation des Ellenbogens und ist daher eine gute Ergänzung zu den anderen Übungen.

Sonja Voelcker



Das „Rückwärts gehen“ fördert auch die Koordination der Hinterhand



„Winken“ als Alternative zum Pfote geben sollte abwechselnd mit beiden Vordergliedmaßen durchgeführt werden



„Hinterbeinstand“: Wir lassen den Hund zunächst an uns hochstehen und bewegen uns im zweiten Step einige Schritte vor und zurück, diese Übung spricht beide Hintergliedmaßen gleichzeitig an, ebenso wie die Rücken- und Bauchmuskulatur

Fotos: Sonja Voelcker, Erwin Rieger