

Aufwärmen

BEVOR SIE UND IHR HUND STARTEN:

Richtiges Aufwärmen senkt das Risiko für Sportverletzungen. Es aktiviert den Stoffwechsel, verbessert die Muskeldurchblutung und so die Dehnungseigenschaft von Sehnen, Bändern und Muskeln. Aufgewärmte Hunde bewegen sich sicherer und koordinierter, da auch Rezeptoren und Nervenzellen besser arbeiten.

Nach dem Winter ist Ihr Hund genau wie wir oft untrainiert, daher lieber kürzer aufwärmen. Zu intensives Aufwärmen ist kontraproduktiv. Geeignet ist lockeres Einlaufen für fünf bis zehn Minuten, bei warmem Wetter auch kürzer, bei kalten Temperaturen eventuell länger. Alte Hunde lieber länger und schonend aufwärmen. Beinslalom oder Drehen auf der Stelle (Turn) beugt die Wirbelsäule, Pfote geben dehnt die Vorderbeine, Männchen machen stärkt die Rückenmuskulatur.

Mindestens genauso wichtig wie das Aufwärmen ist das Runterkühlen nach dem Sport. Endet die Belastung zu abrupt, versacken Blut und Stoffwechselabbauprodukte in der Muskulatur, es droht Muskelkater. Zehn Minuten ruhiges Traben oder Gehen beugt dem vor und bringt den Hund auch seelisch wieder runter.

ÜBUNG 1 Fanggefahr

SIE BRAUCHEN:

Zwei Fußmatten, ein Spielzeug

SO GEHT'S:

- Die beiden Matten legen Sie in einem Abstand von zwei Metern auf den Boden.
- Stellen Sie sich auf eine Matte und bringen Sie Ihren Hund neben sich ins Sitz.
- Werfen Sie das Spielzeug auf die andere Matte. Ihr Hund soll sitzen bleiben.
- Verfehlen Sie die Matte, bleibt Ihr Hund sitzen, während Sie das Spielzeug zurückholen, um erneut zu werfen.
- Bleibt das Spielzeug auf der Matte, schicken Sie Ihren Hund zum Apport. Verrutscht die zu treffende Matte, darf diese nicht in die ursprüngliche Position korrigiert werden.

PROFI: Der Hund muss Ihnen das Spielzeug in die Hand apportieren. Sie dürfen es nicht vom Boden aufnehmen sowie Ihre Matte nicht verlassen.

TIPP: Ist Ihr Hund ein Apportmuffel, dürfen Sie zu ihm laufen und ihn motivieren.

LERNEFFEKT: Impulskontrolle, Geduld, Apport

Crossdogging: 15 Übungen

ÜBUNG 2 Hulla Hoop

SIE BRAUCHEN:

Einen Hulla Hoop Reifen

SO GEHT'S:

- Setzen Sie Ihren Hund neben sich und nehmen Sie den Reifen in die Hand.
- Der Reifen wird nun erst vom Hund und anschließend vom Halter in die gleiche Richtung durchquert. Das gleiche Prinzip wie beim Seilchenspringen, nur nacheinander.

PROFI: Hundeführer und Hund müssen gleichzeitig den Reifen durchqueren.

TIPP: Achten Sie auf eine ruhige Arbeit. Werden Sie zu hektisch, bleibt der Hund eventuell noch mit den Hinterbeinen am Reifen hängen und wird diese Aufgabe eher ungern absolvieren.

LERNEFFEKT: Abbau von Objektscheue

ÜBUNG 3 Hammeraufgabe

SIE BRAUCHEN:

Zwei Matten, ein Brett, einen Hammer, Nägel

SO GEHT'S:

- Die Matten liegen drei Meter auseinander. Brett, Hammer und Nägel liegen neben der Startmatte.
- Setzen Sie Ihren Hund auf diese und stellen Sie sich neben ihn.
- Gehen Sie mit ihm zur anderen Matte und bringen Sie ihn auf dieser ins Sitz.
- Gehen Sie zurück zur Startmatte. Ihr Hund bleibt.
- Hämmern Sie einen Nagel in das Brett.
- Anschließend stellen Sie sich aufrecht hin und rufen Ihren Hund zu sich.

PROFI: Der Hund wird vom Hundehalter auf die entfernte Matte geschickt, ohne dass dieser seine Startmatte verlässt.

TIPP: Belohnen Sie anfangs oft für das Sitzenbleiben. So lernt Ihr Hund, dass Ihr Augenmerk darauf liegt, und nicht auf dem Herankommen. Auf Dauer könnte er sonst in Frühstarts verfallen.

LERNEFFEKT: Erst warten, dann starten.

ÜBUNG 4

Flussüberquerung

SIE BRAUCHEN:

Zwei Zeitungen, zwei Flatterbänder, vier Heringe

SO GEHT'S:

- Die Flatterbänder sind mit den Heringen im Boden befestigt. Der Abstand dazwischen beträgt vier Meter.
- Legen Sie eine Zeitung auf den Boden zwischen den Flatterbändern und locken Sie Ihren Hund darauf.
- Legen Sie die nächste Zeitung vor die erste und führen Ihren Hund darauf.
- Nehmen Sie die frei gewordene Zeitung und legen Sie sie wieder davor, bis Sie auf der anderen Seite angekommen sind.
- Ziel ist, dass der Hund, ohne den Rasen zu berühren, zum anderen Ufer kommt.
- Steht der Hund im „Wasser“ (mit weniger als drei Pfoten auf der Zeitung), muss von vorne gestartet werden.

PROFI: Der Hund muss jedes Mal in die Sitzposition auf der Zeitung gebracht werden. Erst wenn die nächste Zeitung liegt, darf das Kommando aufgelöst werden.

TIPP: Achten Sie auf ruhiges Arbeiten. Wenn Sie die Matten zu hektisch über den Hund heben, wird dieser mit großer Wahrscheinlichkeit die Zeitung verlassen.

LERNEFFEKT: An- und Entspannung, Impulskontrolle, Geduld

ÜBUNG 5

Hürdenabruf

SIE BRAUCHEN:

Zwei Matten, eine Hürde

SO GEHT'S:

- Die Matten liegen sechs Meter auseinander. Die Hürde stellen Sie dazwischen.
- Setzen Sie Ihren Hund auf eine Matte und stellen Sie sich neben ihn.
- Begeben Sie sich zur Hürde und stellen Sie sich daneben. Ihr Hund wartet währenddessen auf der Matte.
- Rufen Sie Ihren Hund nun über die Hürde und begeben Sie sich auf die andere Matte.
- Ihr Hund umrundet Sie nun, um sich wieder neben Sie setzen zu können.
- Sie starten nun von hier aus.

PROFI: Der Hundehalter stellt sich direkt auf die gegenüberliegende Matte und ruft seinen Hund über die Hürde zu sich.

TIPP: Belohnen Sie nicht immer nur die Endposition Sitz, sondern bleiben Sie flexibel in den Belohnungen. So strengt der Hund sich immer an und wird nicht nur am Ende alles geben.

LERNEFFEKT: Hürdenarbeit, Impulskontrolle

ÜBUNG 6

Tonnentunnel

SIE BRAUCHEN:

Eine Matte, eine Tonne und einen Tunnel (mehrere Pflanzstangen schräg in die Erde stecken, eine Decke darüber – fertig ist der Tunnel)

SO GEHT'S:

- Legen Sie von der Matte aus den Tunnel zwei Meter entfernt U-förmig mit den Eingängen zur Matte. Die Tonne steht in die andere Richtung zwei Meter entfernt von der Matte.
- Setzen oder stellen Sie Ihren Hund auf die Tonne und stellen Sie sich auf die Matte.
- Laufen Sie zum linken Tunneleingang und rufen Sie Ihren Hund zu sich.
- Ihr Hund läuft durch den Tunnel und Sie nehmen ihn auf der anderen Seite des Tunnels in Empfang.
- Führen Sie Ihren Hund wieder auf die Tonne und stellen Sie sich erneut auf die Matte.

PROFI: Der Hundehalter buchstabiert vor jedem Start den Namen seines Hundes. Aufgepasst, viele Hunde nehmen das gerne als Einladung, zum Hundeführer zu kommen.

TIPP: Achten Sie darauf, den Hund auch immer mal für das Warten auf der Tonne zu belohnen. Ein Frühstart wäre sonst die Folge.

LERNEFFEKT: Tunnelarbeit, Impulskontrolle

ÜBUNG 7

Tauschbörse

SIE BRAUCHEN:

Zwei Matten, fünf verschiedene Objekte (z.B. Ball mit und ohne Schnur, Zergel, Frisbee, Stofftier)

SO GEHT'S:

- Legen Sie die Matten im Abstand von drei Metern auf den Boden. Vier Objekte legen Sie auf eine Matte, die „Börsen-Matte“.
- Stellen Sie sich, mit einem Objekt in der Hand, auf die leere Matte und setzen Sie Ihren Hund neben sich.
- Laufen Sie mit Ihrem Hund zur „Tauschbörse“ und setzen Sie Ihren Hund dort hin.
- Legen Sie Ihr Objekt auf die „Börsen-Matte“.
- Ihr Hund darf jetzt ein Teil der „Tauschbörse“ nehmen, jedoch nicht dasselbe, das Sie vorher abgelegt haben.
- Gemeinsam laufen Sie zurück zur Startmatte, wobei der Hund das neue Objekt trägt.
- Nehmen Sie das Objekt an sich und bringen Sie den Hund neben sich auf der Matte wieder ins Sitz.

PROFI: Der Hundehalter legt das Objekt aus, während der Hund wartet. Wieder am Hund angekommen, wird dieser losgeschickt, ein Tauschobjekt zu holen.

TIPP: Achten Sie bei der Ablage des alten Objektes darauf, dass Sie es nicht zu spannend machen. Oft hilft es, wenn man die Spielzeuge etwas vertauscht.

LERNEFFEKT: Apport

ÜBUNG 8

Lustiges Drumherum

SIE BRAUCHEN:

Zwei Matten

SO GEHT'S:

- Legen Sie die Matten drei Meter auseinander.
- Bringen Sie Ihren Hund auf einer Matte ins Sitz und stellen Sie sich vor diese.
- Umrunden Sie Ihren Hund, ohne dass dieser seine Sitzposition verändert.
- Bringen Sie Ihren Hund nun zur zweiten Matte und legen Sie ihn dort ins Platz.
- Auch hier umrunden Sie Ihren Hund, bevor es wieder zur ersten Matte geht.

PROFI: Der Hundeführer geht nach dem Umrunden alleine zur zweiten Matte, stellt sich mit dem Rücken zum Hund auf und ruft seinen Hund durch die gespreizten Beine zu sich.

TIPP: Trainieren Sie das Umrunden des Hundes in kleinen Schritten. Belohnen Sie oft die gehaltene Position, sodass der Hund lernt, dass sich das Warten lohnt.

LERNEFFEKT: Bleiben unter Ablenkung

ÜBUNG 9

Merk es dir

SIE BRAUCHEN:

Eine Matte, zwei Eimer/Schüsseln

SO GEHT'S:

- Legen Sie die Matte auf den Boden und stellen Sie den ersten Eimer umgedreht zwei Meter entfernt, den zweiten Eimer weitere zwei Meter entfernt ab.
- Stellen Sie sich auf die Matte und setzen Sie Ihren Hund neben sich.
- Legen Sie unter den ersten Eimer ein Leckerchen, während Ihr Hund auf der Matte sitzen bleibt.
- Stellen Sie sich wieder neben Ihren Hund.
- Laufen Sie gemeinsam mit Ihrem Hund eine Acht um beide Eimer.
- Wieder auf der Matte, wird der Hund losgeschickt, das Leckerchen zu suchen.
- Dem Hund darf bei der Suche geholfen werden, den Eimer berühren darf nur der Hund.

PROFI: Legen Sie das Leckerchen während des Slalom-Laufens ab, nicht vorher. Während der Hund sucht, bleibt der Halter auf der Matte stehen.

TIPP: Legen Sie ein Leckerchen auf den Boden und lassen Sie Ihren Hund anfangs leichte Aufgaben lösen, z.B. Sitz. Nach und nach werden es immer mehr Aufgaben, bevor der Hund schließlich das Leckerchen suchen darf.

LERNEFFEKT: Abbau von Objektscheue, Gedächtnistraining, Fußarbeit trotz Ablenkung

ÜBUNG 10

Tricktonne

SIE BRAUCHEN:

Eine Matte, eine Tonne (Kübel, Wanne, großer Eimer)

SO GEHT'S:

- Die Matte und die umgedrehte Tonne stellen Sie mit einem Abstand von zwei Metern voneinander entfernt ab.
- Stellen Sie sich auf eine Matte und bringen Sie Ihren Hund neben sich ins Sitz.
- Begleiten Sie Ihren Hund nun zur Tonne und lassen Sie ihn einen Trick an oder auf der Tonne zeigen.
- Gemeinsam begeben Sie sich wieder auf die Matte und Sie bringen Ihren Hund dort wieder neben sich ins Sitz.

PROFI: Der Hund muss die Trickpositionen zwei Sekunden halten.

TIPP: Seien Sie kreativ und lassen sich immer neue Tricks einfallen. Um die Tonne herum, Pfote auf die Tonne, Männchen darauf, etc.

LERNEFFEKT: verschiedene Dinge am gleichen Objekt durchführen

ÜBUNG 11

Umrunden

SIE BRAUCHEN:

Eine Matte, ein Kissen, einen Eimer, eine Pylone, einen Napf

SO GEHT'S:

- Legen Sie von der Matte aus in alle Richtungen einen Gegenstand zwei Meter entfernt auf den Boden.
- Stellen Sie sich auf die Matte und bringen Sie Ihren Hund neben sich ins Sitz.
- Gemeinsam laufen Sie auf den ersten Gegenstand zu. Sie bleiben vor dem Objekt stehen, der Hund umrundet dieses.
- Wieder auf der Matte angekommen, bringen Sie Ihren Hund ins Sitz.
- Im Uhrzeigersinn verfahren Sie nun mit allen weiteren Gegenständen auf dieselbe Art.

PROFI: Der Hundehalter schickt seinen Hund, die Gegenstände zu umrunden, ohne seine Matte dafür zu verlassen.

TIPP: Das Umrunden von Bäumen, Laternen, etc. kann man wunderbar auf dem Gassigang trainieren.

LERNEFFEKT: Umrunden von Gegenständen, Führen und Folgen

ÜBUNG 12

Versuchung

SIE BRAUCHEN:

Zwei Matten, zwei Näpfe

SO GEHT'S:

- Legen Sie eine Matte, zwei Näpfe und dann wieder eine Matte in einem Abstand von jeweils zwei Metern zwischen den Gegenständen auf den Boden.
- Stellen Sie sich auf eine Matte und bringen Sie Ihren Hund neben sich ins Sitz.
- Begeben Sie sich nun alleine auf die zweite Matte und legen Sie in den letzten Napf ein Leckerchen.
- Rufen Sie Ihren Hund vorbei an der Versuchung zu sich ins Sitz.
- Sammeln Sie auf dem Weg zur anderen Matte nun das Leckerchen wieder ein und legen es in den anderen Napf.
- Rufen Sie Ihren Hund nun erneut zu sich.

PROFI: Beide Näpfe werden jeweils mit einem Leckerchen befüllt.

TIPP: Lassen Sie Ihren Hund nicht die Belohnungen aus den Näpfen nehmen. Bringen Sie ihm bei, dass Sie diese immer herausholen und ihm aus der Hand füttern. So wird die Gefahr der Selbstbelohnung minimiert.

LERNEFFEKT: Futterkontrolle

ÜBUNG 13

Folge dem Napf

SIE BRAUCHEN:

Zwei Matten, drei Pylonen, einen Napf

SO GEHT'S:

- Die Matten liegen neun Meter auseinander. Stellen Sie alle eineinhalb Meter eine Pylone dazwischen.
- Laufen Sie nun rückwärts, mit dem Napf in der Hand im Slalom durch die Pylonenreihe.
- Ihr Hund folgt Ihnen und dem Napf.
- Auf der zweiten Matte bringen Sie Ihren Hund ins Sitz und stellen den Napf hinter die mittlere Pylone. Ihr Hund bleibt in der Zeit sitzen.
- Gehen Sie nun wieder zurück zum Hund und belohnen Sie ihn fürs Warten.
- Holen Sie den Napf wieder ab und starten Sie vom Hund aus erneut in die andere Richtung als zuvor.

PROFI: Beim Profi bleibt der Napf während des Rückwegs an der Pylone stehen, der Hund widersteht der Versuchung. An der Startmatte bringt er ihn wieder ins Sitz und holt den Napf zurück.

TIPP: Achten Sie auf eine saubere Körpersprache. Oberkörper zu weit nach vorne bedeutet für den Hund oft eine Bedrohung.

LERNEFFEKT: Geduld, Impulskontrolle, Führen und Folgen

ÜBUNG 14

Kegeln

SIE BRAUCHEN:

Zwei Matten, fünf halb gefüllte PET-Flaschen

SO GEHT'S:

- Die Matten liegen zwei Meter auseinander. Die PET-Flaschen stellen Sie, angeordnet wie die Zahl fünf auf einem Würfel, auf die zweite Matte.
- Fordern Sie Ihren Hund auf, die Flaschen umzustößen.
- Ein Fuß muss auf der Startmatte bleiben.
- Sind alle Flaschen umgeworfen, rufen Sie Ihren Hund zu sich in die Startposition.
- Während Ihr Hund wartet, stellen Sie die Flaschen erneut auf.

PROFI: Der Hundehalter bleibt komplett auf der Startmatte stehen. Kekse dürfen weder ausgelegt noch geworfen werden.

TIPP: Legen Sie ein paar Leckerchen unter die Flaschen, sodass der Hund beim Suchen die Flaschen zu Fall bringt. Nach und nach schleichen Sie die Leckerchen aus.

LERNEFFEKT: Abbau von Objektscheue, Impulskontrolle

ÜBUNG 15

Kreisdurchquerung

SIE BRAUCHEN:

Flatterband, acht Heringe, vier Stangen

SO GEHT'S:

- Bauen Sie einen Kreis mit einem Durchmesser von fünf Metern aus dem Flatterband und den Heringen. Am besten ist das Flatterband auf Schulterhöhe Ihres Hundes angebracht.
- Stellen Sie zwei Stangen einen Meter auseinander an den Kreis und die anderen zwei parallel auf der anderen Seite.
- Stellen Sie sich in den Kreis und setzen Sie Ihren Hund zwischen zwei Stangen.
- Dirigieren Sie Ihren Hund einmal komplett um den Kreis herum.
- An den „Startstangen“ bringen Sie Ihren Hund wieder ins Sitz.
- Locken Sie Ihren Hund durch den Kreis hindurch auf die gegenüberliegende Seite. Hier bringen Sie ihn wieder ins Sitz.
- Von dieser Seite wird jetzt neu gestartet.

PROFI: Der Hundehalter darf in der Mitte des Kreises lediglich einen Sternschritt machen und sich nicht frei bewegen.

TIPP: Achten Sie darauf, dass der Hund körpersprachlich, durch ein Zudrehen des Oberkörpers, daran gehindert wird, beim Umrunden in den Kreis zu springen.

LERNEFFEKT: Laufen am Flatterband, achten auf die Körpersprache des Hundehalters.