

Wenn man die Belastungen kennt, denen unsere Hunde beim Agility ausgesetzt sind, versteht man auch, wie wichtig ein guter Muskelaufbau, Warm-up und Cool-down sind.



»Agility ist Hochleistungssport – zumindest für unsere Hunde und deren Körper.«

Sonja Voelcker

Belastungen im Agility – Sprünge

So werden Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder beansprucht

Der Abstoß – Hüft-, Knie-, Sprung- und Zehengelenke werden gestreckt. Der Absprung erfolgt mit beiden Hintergliedmaßen



Die Landung – erfolgt im Normalfall immer zuerst auf nur einem Vorderlauf



Die Carpalgelenke gehen bei der Landung in Hyperextension (Überstreckung): 90 Grad – eine Belastung für Sehnen und Bänder



In Phase 2, beim Bodenkontakt, werden Schulter und Ellenbogen gebeugt, das Carpalgelenk wird hyperextensiert (überstreckt) und der Kopf nach unten bewegt. Die Ballen bremsen den Vorwärtsimpuls ab und fungieren als Stoßdämpfer, vor allem für die Zehengelenke, aber auch alle anderen Gelenke der Vorderhand.

Dieser Bewegungsablauf dient dazu, eine möglichst gute Absorbierung des Schlages zu erreichen, damit die Energie, die bei einer Landung freigesetzt wird, größtenteils über Muskeln, Sehnen und Bänder aufgenommen wird und nicht vom knöchernen Skelett bzw. den Gelenken abgepuffert werden muss. Bei der Landung muss der Hund ein Vielfaches seines Körpergewichtes abfangen. Man kann deutlich sehen (Bild rechts), welche Strukturen hier belastet werden. Die Belastung während der Landung ist erheblich höher als während des Absprungs, da der Absprung zeitlich länger dauert und sowohl von der kompletten Hinterhand, wie auch von der Vorderhand durchgeführt wird, während die Landung im Normalfall immer auf nur einem Vorderlauf erfolgt.



Die Autorin

Sonja Voelcker (45)

ist Hunde-Physiotherapeutin und -Osteotherapeutin mit eigener Praxis im schwäbischen Aichtal, beschäftigt sich neben der Rehabilitation nach Operationen und Gelenk-Erkrankungen mit den Belastungen im Hundesport und möglichen präventiven Maßnahmen, um langfristig Schäden zu vermeiden. Sie gibt seit vielen Jahren Agility-Seminare sowie Workshops zu Themen wie Hundemassage, Warm-up/Cool-down, Muskelaufbau- und Koordinationstraining.



Fotos: Aline Fähnle www.af-bildjournalistik.de

Nicht jede Aktion beim Agility belastet den Hund gleich stark. Der Sprung jedoch, eines der häufigsten Hindernisse im Parcours, stellt sehr spezifische Anforderungen an Skelett und Muskulatur, auf die man den Hund nicht nur im Training, sondern auch vor dem Start mit Aufwärmübungen vorbereiten sollte, um das Verletzungsrisiko zu verringern.

Der Abstoß

Ein Sprung besteht aus drei Phasen: Abstoß, Flugphase und Landung – die ebenfalls wieder zwei Phasen unterteilt werden kann. Beim Abstoß wird die Vorderhand gesenkt, Kopf und Nacken werden nach unten gebeugt, dann wird der Kopf angehoben, die Vorderhand stößt ab, Ellenbogen und Schulter werden gestreckt, gefolgt vom Abstoß der Hinterhand durch Streckung der Hüft-, Knie-, Sprung- und Zehengelenke. Die Vorderhand bringt den Körper vor allem in die richtige Position für den Sprung, während die Hinterhand für die Aufwärtsbewegung des Körpers zuständig ist. Es wird vor allem die Muskulatur der Hinterhand beansprucht.

Die Flugphase

In der darauffolgenden Flugphase zeigen sich die Unterschiede in den Sprungtechniken der einzelnen Hunde (zum Teil rassespezifisch). Der Rücken wird durchgestreckt und die Vorderhand entweder eingeklappt oder nach vorne durchgestreckt. Die Hinterhand wird entweder nach hinten durchgestreckt, locker eingeklappt oder zum Teil auch unter den Körper nach vorne gezogen. In der Flugphase wird die Rückenmuskulatur beansprucht, sie muss die Wirbelsäule gerade halten, die Muskulatur von Kuppe und Rute gleichen aus, halten das Gleichgewicht.

Hunde die Probleme in den Ellenbogen haben, springen oft höher als notwendig, da das Gelenk nicht entsprechend angezogen bzw. gestreckt werden kann und so eine höhere Sprunghöhe erforderlich ist, um das Gerät sicher zu überwinden.

Die Landung

Die Landung erfolgt in zwei Phasen. Bevor der Hund „landet“, streckt er Schulter und Ellenbogen durch, um so schnell wie möglich Bodenkontakt herzustellen.

Erste Warm-up Übung für die Hintergliedmaßen und die Wirbelsäule



Hochstehen: Wir lassen den Hund an uns oder an unserem Arm hochstehen und bewegen uns dabei ganz langsam einige Schritte vor und zurück. Wir achten darauf, dass der Hund bei dieser Übung nicht ins Hohlkreuz fällt. Mit dieser kurzen Übung sprechen wir die Muskulatur entlang der Wirbelsäule, sowie die Strecker der Hintergliedmaßen an.



Erste Warm-up Übung für die Vordergliedmaßen

Pfote/Pfoten geben: dabei ist es wichtig, unsere Hand nur als Ablage anzubieten, wir ziehen keinesfalls an den Vordergliedmaßen. Hier sprechen wir die Schulterstrecker und Ellenbogenbeuger, sowie die Carpal- und Zehenstrecker an, ebenso wie Muskulatur des Schultergürtels.
Sonja Voelcker

