

Je nach dem, wie weit wir den Hund zwischen unseren Beinen nach vorne stehen lassen, werden unterschiedliche Bereiche der Wirbelsäule angesprochen



Mit „twist & turn“ bereiten wir die Wirbelsäule auf die engen schnellen Wendungen vor

»Die Übungen für die Wirbelsäule dürfen unter keinen Umständen erzwungen werden, sonst besteht erhebliche Verletzungsgefahr!«
Sonja Voelcker

Nach dem allgemeinen Warm-up folgt das sportartspezifische Warm-up, das den geforderten Leistungen möglichst genau entsprechen sollte, um die Reflexe für die Bewegungsabläufe optimal einzuspielen

Warm-up für den Hund – aktive Übungen für die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule mit ihrer Muskulatur und die dazugehörigen Weichteile werden vor allem beim Slalom, bei engen Wendungen, aber auch bei den Kontaktzonen und in den Flugphasen (Stabilisation) belastet, ebenso deren Gegenpart, die Bauchmuskulatur.

Für die folgenden Übungen gilt: zwischen den einzelnen Übungen immer wieder ein paar Schritte gehen, um alle Strukturen anzusprechen und die Endstellung nur zwei bis drei Sekunden halten, um nicht in die Dehnung zu gehen.

Übungen für die Halswirbelsäule

Kopf beugen und strecken

Diese Übung lassen wir den Hund aktiv ausführen und führen den Kopf mit Hilfe von Leckerchen oder Spielzeug in die gewünschte Position.

Kopf links und rechts drehen

Auch hier lassen wir den Hund aktiv arbeiten. Die Nase sollte das Fell links und rechts berühren. Diese Übung lässt sich am einfachsten in der Position Sitz ausführen.

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.hundephysio-therapie-praxis.de



Übungen für Hals- und Brustwirbelsäule

Wir lassen unseren Hund zwischen unseren Beinen stehen und führen den Kopf mit Leckerchen oder Spielzeug um unser Bein nach links und rechts. Je weiter vorne der Hund mit den Vorderpfoten steht, umso mehr Anteile der Wirbelsäule werden angesprochen.

Übungen für die komplette Wirbelsäule

Kopf an Hüftknochen

Wir führen den Kopf unseres Hundes mit dem Spielzeug oder Leckerchen bis an den Hüftknochen, der oben neben der Wirbelsäule gut zu spüren ist.

Kopf an Rutenansatz

Eine Steigerung dieser Übung besteht darin, den Kopf an den Rutenansatz zu führen.

Bei beiden Übungen ist es zu Beginn am einfachsten, den Hund quer vor sich zu stellen und mit der Hand den Kopf von uns weg zu führen, so dass sich der Körper des Hundes an unsere Beine anlehnt und sich das Hinterteil somit nicht mitdrehen kann, sondern durch unsere Beine quasi fixiert wird.

Die genannten Übungen können von einem gesunden Hund ohne Rückenprobleme einfach ausgeführt werden. Sollten bei der ein oder anderen Übung Probleme auftreten, die nicht am Handling sondern an der Flexibilität der Wirbelsäule liegen, sollte der Rücken unbedingt tierärztlich oder physiotherapeutisch untersucht werden, da die Ursachen u. a. Spondylosen, Blockaden oder Muskelverspannungen und -verhärtungen sein können. **Bitte in keinem Fall die Übungen für die Wirbelsäule erzwingen, sonst besteht erhebliche Verletzungsgefahr.**

Nach Abschluss des allgemeinen Warm-ups gehen wir fließend in das sportartspezifische Warm-up fürs Agility über.

Das sportartspezifische Warm-up soll den Hund gezielt auf die geforderte Leistung vorbereiten. Dies bedeutet, dass diese Übungen möglichst gleich oder zumindest sehr ähnlich der zu erbringenden Leistung sein sollen, um die Reflexe und Muskeln optimal auf den geforderten Bewegungsablauf einzuspielen.

Hierzu können wir im Training die vorhandenen Geräte nutzen, auf den Turnieren die Einlaufparcours. Sind diese nicht vorhanden oder besetzt, können wir uns auch wie folgt behelfen:

Slalom durch die Beine

Diese Übung kann sowohl im Stehen als auch im Gehen ausgeführt werden und imitiert den Slalom sehr gut.

Twist & Turn bzw. links oder rechts rum drehen

Wir können uns auf schnelle enge Wendungen vorbereiten, indem wir den Hund mit Spielzeug, Leckerchen oder dem Clicker dazu bringen, sich schnell in beide Richtungen um sich selbst zu drehen.

Einspringen

Sollten keine Hürden zur Verfügung stehen, können wir dies gut vorbereiten, in dem wir den Hund über unsere Beine springen lassen, oder wir knien uns hin und lassen ihn über unsere Arme springen.

Kontaktzonen

Die für die Kontaktzonen erforderlichen Bewegungsabläufe können wir imitieren, in dem wir mit dem Hund eine Schräge (Abhang/Auffahrt) rauf und

runter laufen oder aber auch Treppen auf und ab gehen.

Um den Hund am Ende einmal richtig „auf Touren“ zu bringen, empfehlen sich zwei bis vier Steigerungsläufe von ca. 100 m, wobei der Hund nach etwa 70 m ca. 90 % seiner möglichen Geschwindigkeit erreicht haben sollte. Da hier zumeist der Hundeführer an seine körperlichen Grenzen stößt, kann die Übung auf den letzten 30 m auch durch Werfen eines Spielzeugs zum Abschluss gebracht werden, oder wir rufen den Hund ab und werfen zum Schluss noch ein Spielzeug hinter uns. Aber immer daran denken: Je mehr wir mitlaufen, umso besser sind auch wir aufgewärmt.

Sonja Voelcker

Aufwärmen – Bei jedem Hund anders

Die in einem früheren Artikel genannte gesamte Aufwärmzeit von ca. 15 – 25 Minuten muss an den einzelnen Hund, seinen Typ, seinen Trainingszustand, sein Alter und auch an die Umgebungstemperatur angepasst werden.

Dies bedeutet:

- je älter der Hund, umso langsamer und vorsichtiger ...
- je kälter, desto länger ...
- je heißer, desto kürzer ...
- je phlegmatischer der Hund, umso kürzer und dafür intensiver ...
- je nervöser der Hund, desto länger, aber ruhiger ...
- je schlechter der Trainingszustand, desto kürzer ...

... wärmen wir auf, denn wir wollen unseren Hund gut vorbereiten, jedoch nicht ermüden.

Aufwärmübungen

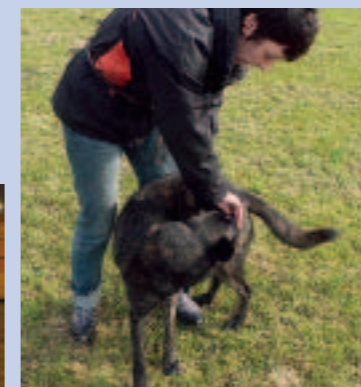
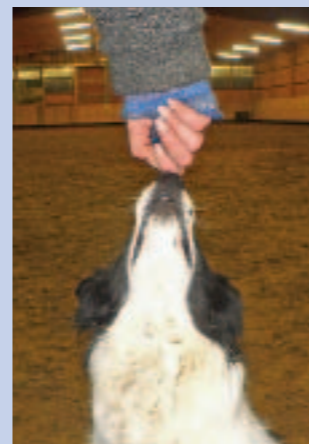


Bei dieser Übung werden vor allem die Kopfbeuger und Nackenstrecker angesprochen



„Twist & turn“ spricht neben der kompletten Wirbelsäule auch die Vorder- und Hintergliedmaßen mit an

Diese Übung spricht die Halsstrecker und Nackenbeuger an



Beim Führen des Kopfes an den Hüftknochen wird die komplette Wirbelsäule mit ihren Weichteilstrukturen angesprochen



Führen des Kopfes an den Rutenansatz: Muskulatur, Nerven und Weichteilstrukturen werden angesprochen, die für die Lateralflexion der Wirbelsäule zuständig sind



Bei dieser Übung sprechen wir vor allem die Strukturen der Halswirbelsäule, aber auch einen Teil der Brustmuskulatur sowie den Trapezmuskel an