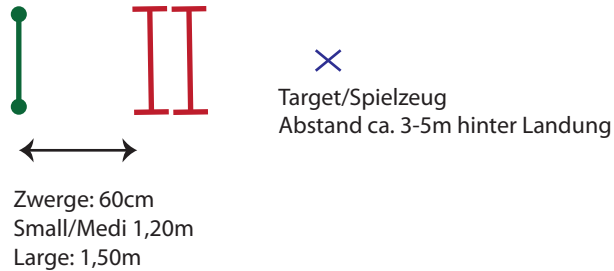


# Absprungpunkt Training

rot: Sprung grün: Sprung Regulator ( SR nie höher als 10cm S und 20cm L)



Hund sitzt eng vor SR, sehr versammeltes Sitzen

Doppelsprung kann bis zu 55cm tief (large) sein, aber dann nicht sehr hoch

Sprunghöhe : von ca. 20cm bis endgültige Sprunghöhe

Doppelsprung: vordere Stange niedriger

Sprunghöhe variieren, nicht mehr als 2 mal gleich lassen

HF steht absolut still auf Höhe des Targets, seitlich versetzt

Ziel: Absprung optimieren

Achte auf:

-runder Rücken

-beim Absprung parallel gestellte Hinterbeine

- Kopf tiefhaltung bei Absprung und Flug

Achtung: es handelt sich immer um Richtwerte!

Filme Dein Training und lerne, zu beobachten. Dann kannst Du Dein Training immer entsprechend anpassen.

# Basis Sprungreihe

Target/Spielzeug  
Abstand ca. 3-5m hinter Landung



Small: 1,20m-1,50m

Medi 1,50m-1,80m

Large: 1,80m-2,10m

Sprunghöhe sehr niedrig: S 10cm. M 10-20 cm, L 20cm!

Hund startet sitzend nah an 1. Sprung

Sprungbögen sollen alle gleichgroß sein

Idealfall: mittig landend und mittig abspringend

links- und rechtsgeführt üben

HF steht immer still, Ende, gern seitl. Abstand

Achte auf: gleichgroße Sprünge, runder Rücken, parallele Hinterbeine

Ziel: Tempo und Balance, Kraftaufbau der Hinterhand , Schnellkraft Übung, Verbesserung der Körperschwerpunktverlagerung

Achtung: es handelt sich immer um Richtwerte!

Filme Dein Training und lerne, zu beobachten. Dann kannst Du Dein Training immer entsprechend anpassen.