



Übersicht verschiedener Übungen zur Stärkung der Muskulatur bei Agility Hunden

Übung	Welche Fähigkeiten werden verbessert?	Weiteres
Rückwärts laufen, auch über Cavaletti	alle	Verbessert gleichmäßige Gewichtsverteilung auf beide Hinterbeine, gleichmäßige Nutzung der Rückenmuskulatur
Cavaletti Arbeit „Schrittlänge erweitern“	Galoppsprung Anpassung	Verlängert die Schritte, mehr Schub aus der Hinterhand, verbesserte Rumpfstabilisation, Iliopsoas Kräftigung
Cavalettis „Kraft“	Beine anheben	Verbesserte Beincoordination, stärkere Beugemuskeln
Kriechen, vorwärts und rückwärts	alle	Spricht Muskelgruppen in einer besonderen Art an, Hüftrotation abwechselnd
Elefantentrick	Hinterhand Wahrnehmung und Koordination	Abwechseln mit Biegeübungen, da der Hund durch diese Übung in der Lage ist, die Hinterhand einfach um die Vorderachse zu bewegen und sich somit nicht biegen muss
Seitwärts laufen, auch bergauf oder Treppe	alle	Verbessert die Kraft der jeweiligen Seite (Abwechseln!), verbessert Hüft und Schulter Adduktion und Abduktion
Sprint bergauf	Kraft zum Absprung, Streckung und Versammlung	Verbessert die Beugung und Streckung der Wirbelsäule, verbessert die Schnellkraft
Geschlossenes Sitzen auf einem Balancekissen/Donut	Schwerpunktverlagerung, Versammlung	Stärkt die Hüften, Hinterhandmuskulatur innen sowie außen, verbessert Rumpfstabilität, alle vier Beine auf der Disc!
Vorderhand seitlich bewegen mit erhöhter Hinterhand	Galoppwechsel, Vorderhandbeweglichkeit, Vorderhand schnell genug abheben	Verbessert generell Schulterstabilität, damit besserer Umgang mit Belastung bei Wendungen und gebogenem Springen, seitliche Bauchmuskeln werden trainiert.



Übung	Welche Fähigkeiten zum Springen werden verbessert?	Weiteres
Gewichtsverlagerungen auf verschiedenen Tools (Propriozeptives Training)	Schwerpunktverlagerung auf die Hinterhand, Versammlung	Stärkt die wirbelnahen Muskeln und schützt damit bei Stürzen sowie bei allen Belastungen, erweitert die Bewegungsmöglichkeiten und Körperkontrolle generell.
Rolle (langsam)	Versammlung, sich biegen, Gelenkspielraum Schulter/Hüfte	Trainiert Hüft- und Schultermuskeln, alle Bauchmuskeln und wirbelnahe Muskeln
Seitliche Beinpaare anheben	Galoppwechsel, Schwerpunktverlagerung	Stärkt den M. Iliopsoas, Rumpf- und Wirbelsäulenmuskulatur, stärkt Muskeln, die in der Streckung über dem Sprung benötigt werden
Häschen	Schwerpunktverlagerung auf die Hinterhand, Vorderhand beim Absprung hochbringen	Stärkt die Wirbelsäulenmuskulatur, untere Bauchmuskeln, stabilisierende, kleine Muskeln des unteren/hinteren Rumpfes
Häschen ins Stehen auf den Hinterbeinen (frei, mit Hilfe oder auf propriozeptiven Tools)	Streckung und Versammlung, Kraft der Hinterhand für Absprung	Verbessert die gesamte Rumpfstabilität und stärkt den M. Iliopsoas, verbessert den Gelenkspielraum des Hüftgelenks
Steh-Platz-Steh Wechsel (optimal: mithilfe von propriozeptiven Tools)	Streckung und Versammlung, Schwerpunktverlagerung	Führt zu verbesserter Schulter- und Hüftbeweglichkeit und Nutzung, stärkt kleine Muskelgruppen, verbessert Kraftaufnahme auf die Hinterhand
Kickbacks	Kraft zum Absprung, Versammlung, Schwerpunktverlagerung auf die Hinterhand	verbessert die Sprungkraft, trainiert untere Bauchmuskeln, kräftigt den M. iliopsoas, kräftigt Muskulatur der Hinterhand und Wirbelsäule
Hind Feet Targeting auf geneigtes Brett, rauf und runter	Vorderhandstreckung bei der Landung, Streckung, Versammlung, Streckung der Hinterhand beim Absprung	Trainiert Schultergürtelmuskulatur und weitere Vorderhandmuskeln, die bei der Landung beansprucht werden, stärkt Muskulatur, die zum Abbremsen nötig ist, M. iliopsoas und Rumpfmuskulatur
Verbeugen mit gestreckter Vorderhand	Streckung	Dehnt Schulter, obere Rückenmuskeln



Übung	Welche Fähigkeiten zum Springen werden verbessert?	Weiteres
Sich rückwärts hochziehen auf Erhöhung	Versammlung, Abbremsen	Stärkt die komplette Rumpfmuskulatur, untere Bauchmuskeln, M. iliopsoas, verschiedene Muskeln, die zum Abbremsen und versammeln nötig sind
Hüftstreckung mit Hinterhand oder Vorderhand erhöht	Streckung beim Absprung	Dehnt M. iliopsoas und Bauchmuskeln, wenn hinten erhöht zugleich aber stabilisierendes Training
Sich drehen (Biegung halten, langsam)	Gebogenes Springen	Dehnt die Muskulatur der Wirbelsäule einer Seite und Hinterhand
Cavalettis, Galopp, gebogen	Halten des „leads“, Biegung im Galopp und Sprung	Stärkt eine Hinterhand und die Gewichtsaufnahme auf diese, verbessert den Rhythmus, stärkt Rumpfmuskulatur
4 Füße in ein kleines Gefäß stellen, stehend	Gleichgewicht, Gewichtsverlagerung, Versammlung, Bein Koordination	Dehnt obere Rückenmuskulatur, stärkt Körpergefühl und Koordination der Beine
Slalom durch die Beine, enge Bögen!	Biegung	Verbessert seitliche Beweglichkeit der Wirbelsäule, verbessert die Fähigkeit der Hinterhand und Vorderhand für seitliche Beweglichkeit (Abduktion, Adduktion)
Pfoten geben, sehr hoch	Vorderhandkoordination über dem Sprung	verbessert die Beweglichkeit der Vorderhand, stärkt Rumpfmuskulatur und Gleichgewicht, Schultergürtelmuskulatur
„Planks“	Versammlung und Streckung	Stärkt gesamte Rumpfmuskulatur, Bauchmuskeln insbesondere, Gleichgewicht wird verbessert, Körperkontrolle und Muskulatur, die zum Abbremsen benötigt wird.
„Kuckuck“ mit erhöhter Vorderhand	Kopftiefhaltung, runder Sprungstil	Dehnt Nacken, Wirbelsäule und viele weitere Muskeln