

Aufgaben auf dem Weg zum Agility (und anderen Sportarten)

- Was mein Welpen/Junghund für Körper und Geist lernen sollte

Dieses Schaubild zeigt nur einige Ideen, die Altersvorgaben sind nicht "verpflichtend", sondern eine grobe Angabe.

Wichtig ist: egal wie alt Dein Hund ist: die Schritte bauen aufeinander auf, so dass bei späterem Einstieg immer erst die "niedrigeren" Stufen absolviert werden müssen, um gesund und sinnvoll darauf aufzubauen. Grau, blau, grün und dann rot. Vor allem bei grau und blau können die Übungen auch schon von 8 Wochen Alter an trainiert werden. Innerhalb einer "Sektion" gibt es keine feste Reihenfolge, die meisten Dinge können parallel trainiert werden.

Mit diesen Schritten ist eine körperliche und geistige Vorbereitung möglich, die optimale Bedingungen für gesunden Sport schafft. Kein Hund sollte soweit "roh" gelassen werden und dann direkt in den Sport einsteigen. Es gibt soooooo viel, was ihr mit einem jungen Hund schon machen könnt!

Hierzu ist desweiteren eine Broschüre mit Fitness Übungen sowie ein kompletter Welpen/Junghund Onlinekurs geplant! Auf meiner Welpen DVD (erhältlich unter www.hundedvd.de) findet ihr außerdem die kompletten Basics bis ca. zum grünen Bereich.

ab 10 Monate ca.

Kickbacks dynamisch

Rückwärts hoch ziehen

Seitl. Beinpaare heben instabil

Iliopsoas Stretch

Kniebeugen Level 3

Planks

Häschen-Platz-Häschen

Wickeln schicken mit Tempo

Sprungtraining (Siehe Extra Schaubild)

Führtechnik an Auslegern und Tunnel

Sprint Training am Hang

Ausdauer Training

Seitwärts springen Vorderhand

Stabilitraining dynamisch Vorderhand

Erdnuß selbst stabilisieren

Planks mit Iliopsoas Training

Komplexere Fitness Übungen