

A close-up photograph of a brown and black dog, possibly a Chihuahua, sitting upright. The dog's right front paw is raised high, with its fingers slightly curled. The dog has large, upright ears and is looking towards the left of the frame. The background is a plain, light-colored wall.

**5 Schritte:** Wie Du die **Beweglichkeit** deines Hundes beim Spaziergang fördern kannst

# # SCHRITT 1: BALANCE-TRAINING

## BALANCIEREN AUF MAUER ODER BAUMSTAMM,

Lass deinen Hund über verschiedene, lange, schmale Untergründe balancieren. Am Ende angelangt, lockst du ihn in einer Drehung in die andere Richtung und es wird wieder zurückbalanciert.

Wiederhole diese Übung auf verschiedenen, schmalen Untergründen, bis dein Hund flüssig balanciert, sich umdreht und wieder zurückbalanciert.

**10 Wiederholungen auf 3 verschiedenen Untergründen**

## AUF MINI-PODESTEN

Suche dir einen Baumstumpf, eine Bank oder einen anderen möglichst kleinen Untergrund, auf welchen dein Hund gut hinaufklettern kann.

Lass deinen Hund nun folgende Grundübungen ausführen:

**4 x Pfote geben links und rechts im Wechsel**

**4 x langsames Drehen um die eigene Achse (je 2 x rechts und links herum)**

# # SCHRITT 2: LIEGESTÜTZ

## GANZKÖRPERWORKOUT

Suche nun einen weichen Untergrund, wie eine Wiese oder Waldboden.

Lass deinen Hund möglichst fließend vom Sitz ins Platz und wieder ins Steh wechseln. Arbeite hierbei lieber mit einem Keks vor der Nase und ohne Signale und versuche deinen Hund so in die jeweilige Position zu locken, dass

seine Pfoten immer an der gleichen Stelle bleiben, er also nicht zwischendurch rumtrippelt. Diese Übung ähnelt so unseren Liegestützen und trainiert den gesamten Hundekörper.

5 x Sitzen > Hinlegen > Hinstellen

5 x Hinlegen > Hinstellen

5 x Hinsetzen > Hinstellen

5 x Hinsetzen > Hinlegen

## **# SCHRITT 3: HINDERNISLAUF**

### **HÜRDENLAUFEN LIGHT**

Suche nun einen höheren Bordstein und lass deinen Hund jeweils rauf und wieder runtersteigen. Achte auf eine gleichmäßige Belastung und darauf, dass dein Hund möglichst grade hoch und runter geht, also im rechten Winkel zum Bordstein startet.

10 Wiederholungen

## **# SCHRITT 4: HIN UND HER**

### **SLALOMTRAINING & SEITENDEHNEN**

Suche dir Poller, Baumstämme oder etwas Ähnliches.

Lass deinen Hund in langsamen und in schnellen Tempo um die Poller herumlaufen. Diese Übung dehnt die seitliche Bauch- und Rückenmuskulatur und fördert die Koordination. Starte erst langsam und erhöhe dann das Tempo.

5 langsame und 5 schnelle Wiederholungen an 2 verschiedenen Orten.

## **#SCHRITT 5: REFLEXE KITZELN**

### **KOORDINATION UND REFLEXE FÖRDERN**

Kitzle die Reflexe deines Hundes heraus und lass ihn auf verschiedenen Untergründen gehen. Entscheide dich nicht immer für den bequemsten Weg, sondern spaziere auch mal über Wurzeln, umgefallene Baumstämme, auf Schotterwegen oder durch Bachläufe. Die verschiedenen Berührungseize fordern nicht nur die Koordination deines Hundes, sondern auch die Tiefenmuskulatur und regen die Durchblutung an.

**Suche auf jedem Spaziergang einen „schwierigen“ Untergrund und lass deinen Hund dort 5 Minuten herumklettern, durch- /drüberlaufen oder Kekse sammeln.**

Viel Spaß beim Üben!

Dieses Trainings-Handout soll dich und deinen Hund weiterbringen. Ich stelle dir hier eine von vielen möglichen Methoden vor, die sich in meiner Arbeit als Hundetrainerin als erfolgreich erwiesen hat. Dennoch gibt es Hunde oder Situationen, die andere Herangehensweisen und eine individuelle Beratung unumgänglich machen. Handouts und Videos ersetzen nicht das persönliche Training mit einem professionellen Hundetrainer. Dieses Handout unterliegt dem Copyright.