

Carmen Mayer

Gymnastricks

Gezieltes Muskeltraining für Hunde

© 2013 KYNOS VERLAG Dr. Dieter Fleig GmbH
Konrad-Zuse-Straße 3, D-54552 Nerdlen/Daun
Telefon: 06592 957389-0
Telefax: 06592 957389-20
www.kynos-verlag.de

Grafik & Layout: Kynos Verlag
Gedruckt in Lettland

ISBN 978-3-95464-006-5

Bildnachweis: Alle Fotos www.Tierfotografie-Winter.de
Zeichnung S. 13: Beute-Faber, Atlas der Hundeanatomie



Mit dem Kauf dieses Buches unterstützen Sie
die Kynos Stiftung Hunde helfen Menschen
www.kynos-stiftung.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des
Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Haftungsausschluss: Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Verlag und auch der Autor können für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, die sich bei der Umsetzung von im Buch beschriebenen Vorgehensweisen ergeben, aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Verlag und auch der Autor übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Verlag bzw. Autor übernommen werden. Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

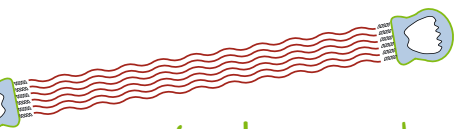
»Das Leben besteht in der Bewegung.«

Aristoteles

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen	10
Wie üben?	11
Übungsaufbau	11
Click for Action, Feed for Position?	11
Vorübungen	12
Hilfsmittel	12
Die Muskelgruppen des Hundes	13
Namen der Muskeln und ihre Funktionen	14
Übersicht Übungen & Muskelgruppen	17
Rumpfmuskulatur	20
Rückenmuskulatur (Dorsum)	21
Bewusstes Stehen (auf Erhöhungen steigen)	21
Gestrecktes Steh (mit nach oben gestrecktem Kopf)	24
Platz – Steh	27
Zwischen den Beinen + Kreisbewegung	29
Auf den Füßen des Menschen stehen	32
Auf zwei Beinen balancieren (seitlich)	35
Auf zwei Beinen balancieren (diagonal)	38
Rückwärtsslalom	41
Seitwärtsgehen aus der Vorderhanddrehung	46
Slalom (mit Variationen)	50
Bauchmuskulatur (Abdomen)	53
Hunde-Sit-Ups (Hund liegt auf der Seite und nimmt Kopf an Flanke)	53
Nackenmuskulatur	55
Kopf auf Hand halten (Hold)	55
Nach unten gucken	58
Down	60
Unter dem Bauch durchschauen	62
Tablett balancieren	65
Kopf an Flanke	68
Vorderbeinmuskulatur (und Rückenmuskulatur)	70
Buddeln	71
Tipp Tapp (abwechselnd Pfote geben)	73
Pforten anheben und halten	76

Pfoten gegedrückt (auf Rücken liegend)	78
Platz – Sitz und Sitz – Platz	80
Versammeltes Sitzen	83
Steh – Verbeugen (inkl. erhöhte Hinterbeine, Kopf ablegen)	85
Hinterbeinmuskulatur (und Rückenmuskulatur)	88
Sitz – Steh	89
Hinterpfote anheben	92
Sitz – Männchen	96
Abgestütztes Hochstehen	99
Freies Hochstehen	101
Bewusstes, gerades Rückwärtsgehen	103
Platz – Verbeugen	107
Gesamte Muskulatur	110
Kriechen	111
Tablett auf Po balancieren	113
Rückwärts Treppensteigen	116
Bewusstes Schritt gehen	119
Gangartenwechsel: Schritt – Trab, Trab – Schritt	121
Vorwärts-Schauen in Bewegung	124
Untertreten, Streckung in Bewegung	126
Intensivierung der Tricks	128
Gegenstand im Maul	129
Gewichtsbandagen	131
Verschiedene Untergründe	132
Schlussbemerkung / Über die Autorin	134
Danke	135
Anhang	136
Eigene Notizen zu den Übungen	137



Vorbemerkungen

Da die Übungen dieses Buches sich mit dem Aufbau und Erhalt bestimmter Muskelgruppen beschäftigen, sind sie nicht nur zum Aufwärmen vor sportlichen Leistungen oder zur Körperbewusstseinschulung geeignet, sondern natürlich auch für Hunde, die durch eine Erkrankung gewisse muskuläre Defizite aufweisen. Hierbei kann nicht ausdrücklich genug betont werden, dass ein eingehender Check-Up durch Tierarzt und Hunde-Physiotherapeut vor dem Training unabdingbar ist. So verlockend es sein mag, auf eigene Faust zu üben - bitte besprechen Sie mit dem Tierarzt bzw. Physiotherapeuten Ihres Hundes, welche Übungen für ihn momentan sinnvoll erscheinen und welche kontraproduktiv sind. Um eigenmächtigem Training von pathologisch vorbelasteten Hunden vorzubeugen, wurde bewusst darauf verzichtet anzugeben, für welche Krankheitsbilder welche Übungen besonders geeignet sind. Fragen Sie hierfür bitte den betreuenden Fachmann!

Für alle Gymnastricks ist angegeben, welche Muskelgruppen sie hauptsächlich ansprechen. Zum Einen finden Sie eine Übersicht auf Seite 17 und zum Anderen werden die besonders angesprochenen Muskeln zu jedem Trick noch gesondert aufgelistet.

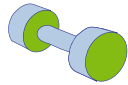
Dabei ist jedoch zu betonen, dass es sich bei Ihrem Hund um ein Individuum handelt, das sich eine ganz eigene Technik aneignet, je nach persönlicher Vorliebe oder der Art, wie

Sie ihm den jeweiligen Trick beibringen. Deshalb kann es sein, dass bei Ihrem Hund bei der Ausführung eines Tricks andere Muskelgruppen angesprochen werden, als sie im Buch dargestellt sind. Dies ist kein Problem, solange Ihr Hund gesund ist – betont aber die Notwendigkeit, bei älteren oder erkrankten Hunden die Tricks mit einem Fachmann abzuklären.

Generell gilt: Sollten Sie feststellen, dass eine Übung Ihrem Hund keinen Spaß zu machen scheint oder er sogar deutliche Zeichen von Unwohlsein zeigt, verfolgen Sie diese Übung nicht weiter. Typische Anzeichen von Unwohlsein sind Beschwichtigungssignale wie z.B. das Abwenden des Kopfes, Gähnen oder Züngeln. Noch deutlicher zeigt Ihnen Ihr Hund, dass etwas nicht stimmt, wenn er anfängt zu schmatzen oder sich dem Training entzieht.

Es kann sich nur um eine momentane Unlust handeln, es können jedoch auch Muskelverspannungen, verschobene Wirbel oder ein pathologisches Problem hinter diesen Zeichen stecken. Versuchen Sie, die Übung nach ein paar Tagen wieder zu trainieren. Wenn Sie dann weiterhin das Gefühl haben, dass Ihr Hund sich nicht entsprechend seinem sonstigen Naturell verhält, suchen Sie einen Physiotherapeuten oder Tierarzt auf.

Wie üben?



Übungsaufbau

Der Übungsaufbau innerhalb dieses Buches ist so gestaltet, dass er dem Hund ein schrittweises Annähern an den gewünschten Trick ermöglicht. Dies hat zwei Vorteile: Zum Einen werden die betreffenden Körperregionen Schritt für Schritt auf den fertigen Trick vorbereitet und nicht einfach durch »Leckerli-Hinterherlaufen« in die gewünschte Position gebracht, zum Anderen denkt Ihr Hund aktiv mit und kann sich ein klares Bild des Tricks verschaffen. Er ist somit nicht nur körperlich, sondern auch mental gefordert.

Sollten Sie das Gefühl haben, Ihr Hund hat noch nicht genau verstanden, um was es geht, können Sie so auch ganz einfach wieder einen Schritt zurück gehen und diesen Teilschritt zunächst festigen, um dann wieder den nächsten Teilschritt anzugehen.

In diesem Buch werden die Übungen mithilfe des Clickertrainings trainiert. Dabei spielen insbesondere die Targetarbeit (Arbeit mit einem Zielpunkt, den der Hund berühren soll) und das Shaping (Freies Formen – der Hund bietet von sich aus Verhaltensweisen an) eine wichtige Rolle. Der Übungsaufbau wurde jedoch so konzipiert, dass auch Hunde und Menschen ohne Vorerfahrung im Clickertraining dem schrittweisen Aufbau folgen können. Sollten Sie einen clickererfahrenen oder sehr kreativen Hund besitzen, kann es sein, dass Sie gewisse Teilschritte überspringen können. Es schadet aber nicht, sie trotzdem zu trainieren, denn somit ist das Bild der Übung genauer im Hundekopf verankert.

Selbstverständlich können Sie die Übungen auch ohne Clicker trainieren. Dazu ersetzen Sie einfach den im Übungsaufbau beschriebenen »Click« durch Ihr Markerwort. Ein sogenanntes Markerwort hat eine ähnliche – wenn auch nicht so präzise – Funktion wie ein Clicker: es markiert den Moment, in dem Ihr Hund etwas richtig gemacht hat und verspricht ihm dafür Futter.

Click for Action, Feed for Position?

Es gibt in Clickerkreisen das Sprichwort: »Click for action, feed for Position« was soviel bedeutet wie: »Clicke für die Handlung, füttere in der Position«. Sie sollten somit immer eine Aktion des Hundes klicken und dann in der Position füttern, in der sich der Hund direkt nach der Aktion befunden hat, beziehungsweise die Position belohnen, die Sie als Ausgangsposition für Ihr weiteres Training benötigen. Das bedeutet also: wenn Sie Ihren Hund für das Hinsitzen – also den Po auf den Boden bewegen – klicken, dann sollten Sie ihn auch im Sitzen füttern. Füttern Sie Ihren Hund nach dem Klicken des Hinsetzens im Stehen, trainieren Sie ihm womöglich an, diese Position kurzzeitig einzunehmen, um dann aufzuspringen und sich das Leckerli abzuholen. Gerade für das Trainieren von bestimmten Körperregionen und Muskelgruppen ist es jedoch enorm wichtig, dass Ihr Hund seine Position hält. Sie kennen das von Ihrem eigenen Fitness-Training: das Einnehmen einer Position ist zumeist kein Problem, wirklich anstrengend wird es, diese Position zu halten.

Achten Sie darauf, dass Sie diese Maßgabe bereits beim Üben der Teilschritte verfolgen, denn jede Endposition eines Teilschrittes ist die Anfangsposition des nächsten Teilschrittes. Bei manchen Übungen ist das recht schwierig, da Sie vom Handling her sehr schnell sein müssen. Glücklicherweise sind unsere Hunde sehr clever und verstehen meist trotzdem, was wir von ihnen möchten. Sehen Sie das »Click for Position« als Ihre persönliche Herausforderung beim Training der Übungen – so lernt nicht nur Ihr Hund.

Vorübungen

Handtarget

Für viele Übungen ist es äußerst hilfreich, wenn Ihr Hund den Handtarget kennt. Er lernt dabei, mit seiner Schnauze Ihre Handfläche zu berühren. So können Sie den Handtarget ähnlich einer Futterhand benutzen - mit dem Vorteil, dass Ihr Hund nicht blind dem Futter hinterherrennt und Sie freier im Handling mit Clicker und Leckerlis sind.

Für den Aufbau des Handtargets bewaffnen Sie sich mit Clicker und Leckerlis. Halten Sie Ihre flache Handfläche vor die Schnauze Ihres Hundes. Spannen Sie dabei Ihre Hand an, um sie interessanter zu machen. Ihr Hund wird höchstwahrscheinlich Interesse an Ihrer Hand zeigen: klicken und belohnen Sie ihn dafür. Wiederholen Sie dies mehrmals. Achten Sie darauf, die Hand dem Hund gleich zu Anfang in allen möglichen Richtungen um sich herum anzubieten. Zwar wird Ihre hingehaltene Hand für Ihren Hund ziemlich schnell zum Signal, diese zu berühren, führen Sie jedoch dennoch ein Wortsignal ein, denn so können Sie Ihrem Hund in gebe-

nenfalls für ihn ungewöhnlichen Positionen helfen, diese zu berühren.

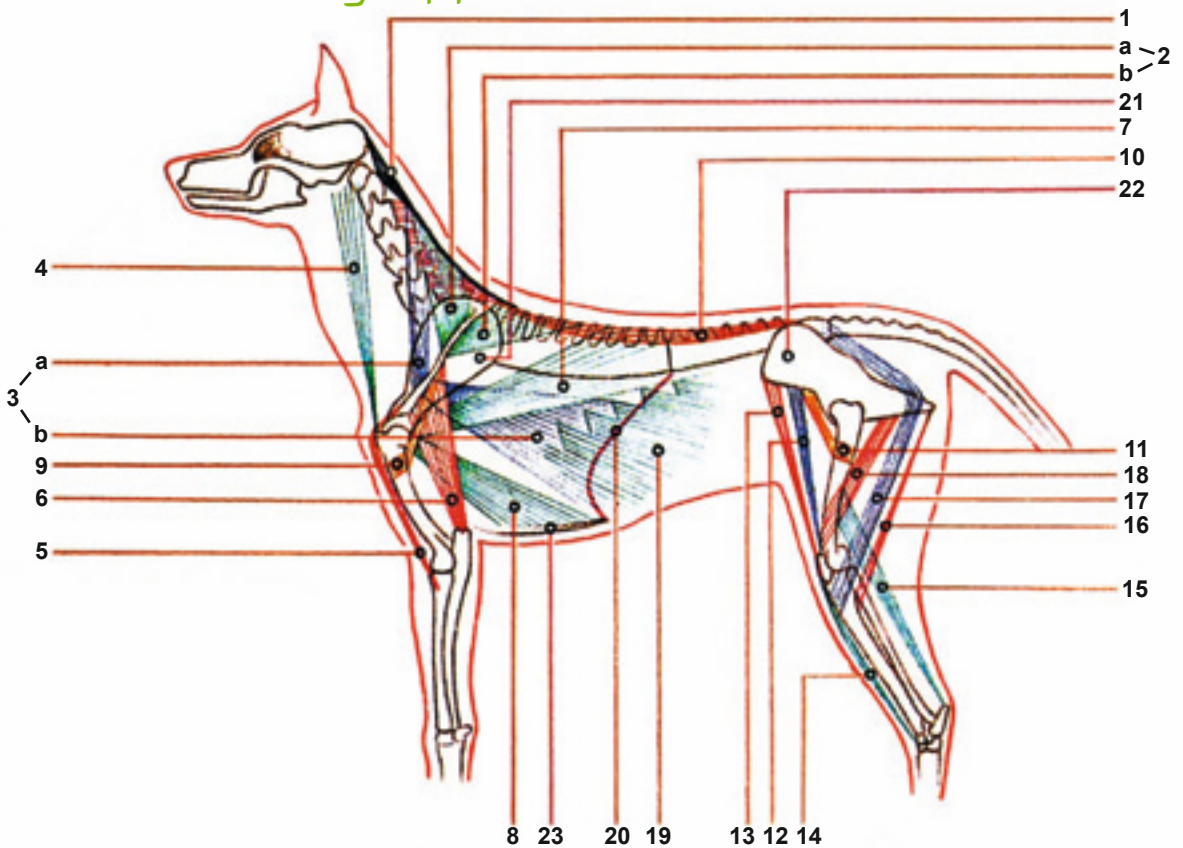
Nasen- und Pfotentarget

Für einige Übungen dieses Buches benötigen Sie zusätzlich einen Nasen- und einen Pfotentarget. Deren Aufbau wird innerhalb der Übung beschrieben. Hierbei wird als Hilfe ein Haftnotiz-Zettel oder eine Targetmatte, zum Beispiel in Form einer Hundedecke, benötigt. Der Aufbau ist ähnlich dem des Handtargets: Sie bieten Ihrem Hund den Target auf Nasen- bzw. Pfotenhöhe an und klicken sein erstes Interesse, wiederholen dies mehrmals und in unterschiedlichen Positionen.

Hilfsmittel

Alle Übungen sind so konzipiert, dass Sie sie problemlos zuhause mit alltäglichen Utensilien erarbeiten können. Dazu zählen beispielsweise Bücher, Hocker, Stühle und Hundedecken beziehungsweise -matten. Falls Sie sich spezielles Hundezubehör zulegen möchten, das Sie auch unterwegs mitnehmen können, hat sich der Dogstepper, eine zusammensteckbare Trainingsplattform, bewährt, den Sie zum Beispiel ideal als Erhöhung für den Aufbau vieler Tricks nutzen können. Woher Sie diesen beziehen können, erfahren Sie im Anhang.

Die Muskelgruppen des Hundes



1. Nackenband
2. Oberster Schultermuskel, Kapuzen- oder Kappenmuskel (grün markiert)
3. Unterster Schultermuskel, gezahnter oder Sägemuskel (blau markiert)
4. Kopf - Hals - Armmuskel (grün markiert)
5. Beuger des Ellenbogengelenks (rot markiert)
6. Strecker des Ellenbogengelenks (rot markiert)
7. Breiter Rückenmuskel (grün markiert)
8. Brustmuskel (grün markiert)
9. Buggelenksbeuger (orange markiert)
10. langer Rückenmuskel (orange markiert)

11. Beuger des Hüftgelenks (orange markiert)
12. Zieher des Oberschenkels (blau markiert)
13. Strecker des Kniegelenks (rot markiert)
14. Beuger des Sprunggelenks (grün markiert)
15. Strecker des Sprunggelenks (grün markiert)
16. Beuger des Kniegelenks ((rot markiert)
17. - 18. Antriebsmuskeln
19. Schiefer Bauchmuskel (grün markiert)
20. Zwerchfell

Namen der Muskeln und ihre Funktionen

1. Nackenband (*Ligamentum nuchae*). Ein langes, etwas dehnbares Sehnenband, das vom Dreher bis zum vierten Rückenwirbel verläuft. Das Nackenband ist mit kurzen Muskeln vom dritten bis zum sechsten Halswirbel und an den ersten vier Rückenwirbeln befestigt.

Funktion: 1. stützt Nacken und Kopf; 2. regelt die Bewegung des Kopfes; 3. dient als Verbindungsstelle der Muskeln, die die Vorwärtsbewegung des Vorderlaufes herbeiführen, und der Muskeln, die die Spitze des Schulterblattes weitgehend an ihrem Platz halten, wenn der Vorderlauf sich nach hinten bewegt.

2. Oberster Schultermuskel, Kapuzen- oder Kappenmuskel (*Musculus trapezius*) (grün markiert). Er setzt sich aus zwei Teilen zusammen. Sie sind an der Schulterblattgräte befestigt, einer an der Vorderseite (a. kopfwärts) und einer an der Rückseite (b. rumpfwärts). Der vordere Teil ist ferner am Nackenband (ab dem dritten oder vierten Halswirbel) und den ersten Rückenwirbeln befestigt. Der hintere Teil ist außerdem am zweiten bis zum neunten (oder zehnten) Rückenwirbel befestigt.

Funktion: 1. Hält die Spitze des Schulterblattes auf ihrem Platz; 2. regelt die Bewegung der oberen Hälfte des Schulterblattes; 3. beteiligt sich am Heben und Vorwärtsführen des Vorderlaufes.

3. Unterster Schultermuskel, gezahnter oder Sägemuskel (*Musculus serratus*) (blau markiert). Er besteht ebenfalls aus zwei Teilen: einem an der Kopfseite (a.) und einem an der Rumpfseite des Schulterblattes. Er ist am unteren Teil der Schulterblattgräte befestigt. Der vordere Teil ist außerdem verbunden mit dem Nackenband (ab dem dritten Halswirbel); der hintere Teil ist an den Rippen bis zur siebten (oder achten) Rippe befestigt.

Funktion: 1. Regelt die Bewegung der unteren Hälfte des Schulterblattes; 2. ist an den Bewegungen des Vorderlaufes beteiligt; 3. trägt den Rumpf.

Die Tätigkeiten von *Musculus serratus* und *Musculus trapezius* sind unlösbar miteinander verbunden: 2 a und 3 a und 2 b und 3 b arbeiten zusammen.

4. Kopf - Hals - Armmuskel (*Musculus brachiocephalicus*) (grün markiert). Ein langer Muskel, der von der Schädelbasis zum Kopf der Oberarmknochens verläuft.

Funktion: 1. Wenn das Nackenband gespannt ist (und der Kopf deshalb hoch getragen wird), zieht dieser Muskel den Vorderlauf durch Zusammenziehen hoch; 2. ist das Nackenband entspannt, dann wird durch das Zusammenziehen dieses Muskels der Kopf nach unten gezogen.

5. Beuger des Ellenbogengelenks (*Musculus biceps brachii*) (rot markiert). Ein dünner Muskel, der von der unteren Hälfte der Schulterblattgräte vor den Kopf des Oberarmknochens und längs des Oberarmknochens zum Kopf der Speiche verläuft.

Funktion: 1. Beuger des Ellenbogengelenks; 2. hält den Kopf des Oberarmknochens an seinem Platz.

6. Strecker des Ellenbogengelenks (*Musculus triceps brachii*) (rot markiert). Ein starker Muskel, der an der Schulterblattgräte und an der Spitze der Elle befestigt ist.

Funktion: Streckt das Ellenbogengelenk (und damit also den Vorderlauf).

7. Breiter Rückenmuskel (*Musculus latissimus dorsi*) (grün markiert). Ein breiter Muskel, der an der Rückseite mit einer großen Sehnenplatte an den Lenden und den letzten vier Rückenwirbeln befestigt ist. Von dort läuft er über die Rippen zum Kopf des Oberarmknochens.

Funktion: Führt – im Zusammenspiel mit dem Brustmuskel – die Schulter zurück.

8. Brustmuskel (*Musculus pectoralis*) (grün markiert). Er ist am Brustbein und an der Unterseite der Rippen befestigt und am anderen Ende am Kopf des Oberarmknochens.

Funktion: Führt – im Zusammenspiel mit dem breiten Rückenmuskel – die Schulter zurück.

9. Buggelenksbeuger (*Musculus deltoideus*) (orange markiert). Er ist an der Schulterblattgräte und der oberen Hälfte des Oberarmknochens befestigt.

Funktion: Beugt das Buggelenk.

10. langer Rückenmuskel (*Musculus longissimus*) (orange markiert). Dieser sehr wichtige Muskel ist an den Lenden und bis zum Nacken an allen Rückenwirbeln befestigt.

Funktion: 1. Bildet die Basis des Nackenbandes; 2. hält das Rückgrat an seinem Platz (festigt das Rückgrat, das ja bloß aus mehr oder weniger »losen« Wirbeln besteht), lässt aber gleichzeitig zu, dass durch die Tätigkeit anderer Muskeln eine Bewegung der Wirbelsäule – zum Beispiel Beugen – möglich bleibt; 3. bewirkt das vollständige Ausnutzen der Schubkraft über die Wirbelsäule weiter; 4. trägt einen beträchtlichen Teil des Rumpfes.

11. Beuger des Hüftgelenks (orange markiert). Er ist an den Hüftknochen und an der oberen Hälfte des Oberschenkelknochens befestigt.

Funktion: Beugen des Hüftgelenks.

12. Zieher des Oberschenkels (blau markiert). Das eine Ende ist an den Hüftknochen und das andere unten am Oberschenkelknochen befestigt.

Funktion: Zieht den Oberschenkelknochen (und damit den Hinterlauf) nach vorn.

13. Strecker des Kniegelenks (rot markiert). Er läuft von den Hüftknochen zum Kopf des Schienbeins.

Funktion: Hält das Kniegelenk gestreckt, wenn der Hinterlauf nach vorne bewegt wird.

14. Beuger des Sprunggelenks (grün markiert). Er ist am Kopf des Schienbeins und am Sprunggelenk angeheftet.

Funktion: Beugt das Sprunggelenk.

15. Strecker des Sprunggelenks (*Musculus gastrocnemius*) (grün markiert). Er ist an der unteren Hälfte des Oberschenkelknochens und mit einem sehnigen Ende (Achillessehne) am Fersenhöcker befestigt.

Funktion: Streckt das Sprunggelenk, Antagonist zum Beuger des Sprunggelenks).

16. Beuger des Kniegelenks (*Musculus biceps femoris*) (rot markiert). Er ist am Sitzbein und am Schienbein angebracht.

Funktion: Ist imstande, das Kniegelenk zu beugen, wenn die Antriebsmuskeln nicht arbeiten.

17. - 18. Antriebsmuskeln (*Musculus semitendinosus*). Das sind zwei kräftige Muskeln. Der auf der Zeichnung rot markierte Muskel (18) ist am Hüftknochen und am anderen Ende knapp oberhalb des Kniegelenks befestigt.

Der auf der Zeichnung blau markierte Muskel (17) kommt vom Kreuzbein und läuft über das Sitzbein bis knapp unter das Kniegelenk (Kopf des Schienbeins). Beide Muskeln laufen um das Kniegelenk, sodass sie das Kniegelenk sowohl bei Vorwärts- wie auch bei der Rückwärtsstellung des Laufes gestreckt halten.

Funktion: 1. Beim Aufsetzen auf den Boden (Bein nach vorn) dienen die Muskeln als Stoßdämpfer. Sie halten dann das Kniegelenk gestreckt. Der Strecker des Sprunggelenks hält das Sprunggelenk gestreckt. 2. Nach dem Aufsetzen auf den Boden ziehen sich diese Muskeln zusammen und liefern so die Schubkraft, mit welcher der Rumpf nach vorne bewegt wird. Knie- und Sprunggelenk müssen gestreckt sein, um die größtmögliche Schubkraft zu erzielen.

19. Schiefer Bauchmuskel (grün markiert). Er ist an den Rippen und an einer Sehnenplatte am unteren Bauch befestigt.

Funktion: Regelung der Atmung.

20. Zwerchfell (*Diaphragma*). Das Zwerchfell ist eine Muskelplatte, die zwischen den Rippen von oben abwärts schräg nach vorn verläuft. Sie ist an der siebten Rippe befestigt und danach zum Ende des Brustbeins wieder zurückgebogen. An der Oberseite ist die Muskelplatte an die Lenden geheftet.

Funktion: Regelung der Atmung.

Übersicht Übungen & Muskelgruppen

	Rumpfmuskulatur	Muskeln des Kniegelenks	Hinterbackenmuskulatur (Hamstrings)	Abduktoren	Beckengürtelmuskulatur	Äußere Hüft- und Kruppenmuskulatur	Muskeln des Sprunggelenks	Muskeln des Vorderfußwurzelgelenks	Muskeln des Ellenbogen-gelenks	Tiefe Muskeln des Schultergürtels	Muskeln des Schulterblattes	Brustmuskulatur
Rückenmuskulatur (Dorsum)												
• Bewusstes Stehen (auf 4 Erhöhungen steigen)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
• Gestrecktes Steh (mit nach oben gestrecktem Kopf)	X	X				X	X	X	X			X
• Platz-Steh	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
• Zwischen den Beinen + Kreisbewegung	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
• Auf den Füßen des Menschen stehen	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X
• Auf 2 Pfoten balancieren (seitlich)	X	X	X	X	X	X		X	X			X
• Auf 2 Pfoten balancieren (diagonal)	X	X	X	X	X	X		X	X			X
• Rückwärtsslalom	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
• Seitwärtsgehen	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
• Slalom (mit Variationen)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Bauchmuskulatur (Abdomen)												
• Hunde-Sit-Ups (Hund liegt auf der Seite und nimmt Kopf an Flanke)	X										X	X
Nackenmuskulatur												
• Kopf auf Hand halten (Hold)	X										X	
• Nach unten gucken	X										X	
• Down	X										X	
• Unter Bauch durchschauen	X										X	X
• Tablett balancieren	X										X	X
• Kopf an Flanke	X										X	
Vorderbeinmuskulatur (+Rückenmuskulatur)												
• Buddeln	X							X	X	X	X	X
• Tipp Tapp (abwechselnd Pfote geben)	X							X	X	X	X	X
• Tipp Tapp im Stehen	X							X	X	X	X	X
• Pfoten anheben und halten	X							X	X	X	X	X
• Pfoten gegendrücken (auf Rücken liegen)	X							X	X	X	X	X
• Platz-Sitz und Sitz-Platz	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
• Versammeltes Sitz	X		X		X	X						X
• Steh-Verbeugen (inkl. erhöhte Hinterbeine, Kopf ablegen)	X							X	X	X	X	X
Hinterbeinmuskulatur (+ Rückenmuskulatur)												
• Sitz-Steh	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X
• Hinterpfote anheben	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X
• Sitz-Männchen	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X
• Abgestütztes Hochstehen	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
• Freies Hochstehen	X	X	X	X	X	X	X					
• Männchen-Hochstehen	X	X	X	X	X	X	X					
• Bewusstes, gerades Rückwärtsgehen	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
• Rückwärts Treppensteigen	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
• Platz-Verbeugen	X	X	X	X	X	X	X					
Vorderbein-, Hinterbein- und Rumpfmuskulatur												
• Kriechen	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
• Bewusstes Schritt gehen	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
• Tablett auf Po balancieren	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
• Gangartenwechsel Schritt-Trab, Trab-Schritt	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
• Vorwärtsschauen in Bewegung	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
• Untertreten, Streckung in Bewegung	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X



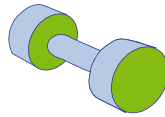


Rumpfmuskulatur



Rückenmuskulatur (Dorsum)

Bewusstes Stehen (auf Erhöhungen steigen)



Das bewusste Stehen soll dazu führen, dass sich Ihr Hund aller seiner Pfoten, insbesondere auch der Hinterpfoten, bewusst wird und diese Position hält. Es ist eine ideale Übung zum Einstieg in das Gymnastricks-Programm.



Warten Sie, bis wirklich alle vier Pfoten auf den Targets stehen ...



Clicken Sie Ihren Hund für das Steigen auf den Hinterfotentarget.



... und klicken erst dann.

Besonders angesprochene Muskeln:	Beuger und Strecker der Extremitäten; langer Rückenmuskel
Zu empfehlen:	zur Koordinationsschulung und als Entspannungsübung
Übungsaufbau:	Im Verlauf dieser Übung lernt der Hund, zunächst mit den Hinterpfoten auf eine Erhöhung zu steigen, dann mit den Vorderpfoten.
Hilfsmittel:	Vier kleine Targets. Für Anfängerhunde sollte eine deutliche Erhöhung gewählt werden, z.B. in Form von Büchern. Für erfahrene Hunde reichen Glasuntersetzer.
Vorübung:	--

Übungsschritte:

Für Neulinge:

1. Legen Sie zunächst zwei Targets bereit, ohne dass Ihr Hund im Raum ist. Beide Targets sollten Sie direkt nebeneinander legen, im Idealfall benutzen Sie einfach zwei Bücher. Diese Targets stellen die Targets für die Hinterpfoten Ihres Hundes dar und sollten so groß sein, dass Ihr Hund entspannt darauf stehen kann.
2. Holen Sie nun Ihren Hund dazu. Er wird direkt Interesse an den Objekten auf dem Boden zeigen. Führen Sie ihn von hinten in gerader Linie über die Targets und klicken Sie, wenn er sie mit den Hinterpfoten berührt. Zunächst ist es in Ordnung, wenn nur eine Pfote die Targets berührt. Füttern Sie Ihren Hund in dieser Position.
3. Führen Sie ihn wieder über die Targets. Klicken Sie jetzt nur, wenn beide Hinterpfoten die Targets berühren. Füttern Sie Ihren Hund in dieser Position und wiederholen Sie diese Teilübung mehrmals.
4. Jetzt kommen die Vorderpfoten-Targets ins Spiel. Legen Sie diese entsprechend der Körperlänge Ihres Hundes so vor die Hinterpfotentargets, dass Ihr Hund entspannt darauf stehen kann. Führen Sie Ihren Hund wieder von hinten über die Targets. Klicken Sie erst bei einer Berührung der vorderen Targets mit den Vorderpfoten, eine Vorderpfote reicht zunächst aus. Füttern Sie Ihren Hund hier.
5. Klicken Sie nun erst für beide Vorderpfoten. Somit sollte Ihr Hund mit allen vier Pfoten auf den vier zusammengeschobenen Targets stehen. Für den vollen Effekt trainieren Sie unter »Für Fortgeschrittene« weiter.

Hinweis: Falls Ihr Hund Probleme damit hat, die Pfoten einzeln zu setzen, behelfen Sie sich mit einer Erhöhung, zum Beispiel einem Stepper, um ihm zunächst das Konzept des »Begebe dich auf die Erhöhung und bleibe stehen« deutlicher zu machen. Beginnen Sie den tatsächlichen Trick erst dann. Viele Hunde denken nämlich, dass »nur« Stehen nichts Lohnenswertes ist und fangen an, Ihnen alle möglichen Dinge anzubieten.

Für Fortgeschrittene:

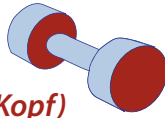
1. Positionieren Sie die Hinterpfoten-Targets mit gewissem Abstand, und zwar so, dass Sie dem Abstand der Pfoten Ihres Hundes entsprechen. Gehen Sie nun wie oben beschrieben vor und arbeiten Sie sich über die Hinterpfoten bis zu den Vorderpfoten vor. Klicken Sie wirklich nur für ein bewusstes Setzen der Pfoten. Dies kann einige Zeit dauern. Werden Sie nicht ungeduldig und helfen Sie Ihrem Hund durch erneutes Hinführen nur im Notfall. Diese Übung erfordert höchste Konzentration und Koordination.
2. Schafft Ihr Hund die auseinandergeschobenen Hinterpfotentargets, erweitern Sie die Übung um die Vorderpfotentargets. Schritt für Schritt lernt Ihr Hund, nun alle seine vier Pfoten zu positionieren.
3. Hat Ihr Hund das Konzept verstanden, können Sie ein Wortsignal einführen, das Sie sagen, kurz bevor Ihr Hund die Übung eigenständig beginnt.
4. Beginnen Sie jetzt, die Targets immer kleiner werden zu lassen. Benutzen Sie dünnere Bücher, bis Sie zu Papier übergehen. Dieses schneiden Sie dann immer kleiner.
5. Um die Targets auszuschleichen, starten Sie die Übung mit den geschrumpften Targets und nehmen unmerklich zunächst einzelne Targets weg, bis Sie alle entfernen können und Ihr Hund auf Ihr Wortsignal seine Pfoten bewusst in eine gerade Stehposition bringt.

Varianten:

Um die Intensität der Übung zu steigern, lassen Sie Ihren Hund einfach auf unebenem oder nachgiebigem Untergrund stehen. Eine alte Kindermatratze, ein Trampolin oder eine bespannte Gartenliege wirken Wunder.

Gestrecktes Steh

(mit nach oben gestrecktem Kopf)



Das Stehen mit nach oben gestrecktem Kopf erwirkt eine Streckung der Muskelgruppen in Vorderhand, Schulter- und Nackenbereich sowie im Rücken. Es ist neben der Dehnung dieser Bereiche als Aufwärmübung zudem eine ideale Vorbereitung vor Wettkämpfen, in denen Ihr Hund in der Fußposition läuft.



So steht Ihr Hund korrekt. Sie können gut die Wölbung des Trapezius-Muskels oberhalb der Schulter erkennen.

Hier sortiert sich Darwin gerade. Sehr gut erkennen kann man, wie neben der Rückenmuskulatur auch die Vorder- und Hinterbeinmuskulatur beansprucht wird, während er sich »auf die Zehenspitzen« stellt.

Schlussbemerkung

Viele der Gymnastricks sind eigentlich die Ideen meiner Hunde. Lassen Sie sich also inspirieren von Ihren eigenen Hunden und achten Sie immer darauf, was diesen wirklich gut tut. Jeder Hund ist individuell und folglich ist auch die Ausführung eines Tricks immer etwas sehr Individuelles. Dieses Buch kann Ihnen zwar Anregungen geben, welche Muskelgruppen mit welchem Gymnastrick trainiert werden, hinterfragen Sie dies aber immer in Bezug auf Ihren Hund. Eine minimal veränderte Ausführung kann einen ganz anderen Effekt auf die Muskulatur Ihres Hundes haben.

Werden Sie also gemeinsam kreativ! Durch dieses Buch haben Sie etwas Einblick in die unterschiedlichen Muskelregionen Ihres Hundes erhalten. Idealerweise können Sie sich in Zukunft selbst fragen, welche Muskeln bei welchem neuen Trick angesprochen werden.

Gerne können Sie Ihre Erfahrungen oder neu entdeckte Tricks auf dem Blog zu diesem Buch teilen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch unter www.gymnastricks.de und wünschen Ihnen ganz viel Spaß beim Tricksen und Trainieren.

Viele herzliche Grüße,
Carmen Mayer mit Lou & Darwin



Die Autorin

betreibt mit ihren beiden Beagles seit Jahren erfolgreich Dogdance und absolvierte in England die Clickertrainerausbildung CAP2 bei Kay Laurence. Als bei Beagle »Lou« Hüftgelenk dysplasie diagnostiziert und Physiotherapie für ihn verordnet wurde, kam sie auf die Idee, die Elemente aus dem Dogdance für eine gezielte Muskelstärkung zu nutzen und bildete sich intensiv zum Thema Muskelaufbau weiter. Zusammen mit einer erfahrenen Tier-Physiotherapeutin entwickelte sie dazu gezielte Übungen. Der inzwischen elfjährige Lou ist der lebende Beweis dafür, dass die »Gymnastricks« wirken und fit halten!