

DEIN EINSTIEG INS ZUGHUNDETRAINING

HEY!

Schön, dass du dich für das Zughundetraining interessierst. Im Folgenden findest du die ersten Trainingsübungen für euren gemeinsamen Start.

Wichtig für den Einstieg in ein tolles gemeinsames Training ist, dass

- ✔ du und dein Hund gesund seid
- ✔ dein Hund mindestens 12 Monate alt ist, bei sehr großen Rassen sollte dein Hund 18 Monate alt sein, bevor er dich über längere Strecken zieht
- ✔ du die passende Kleidung inkl. fester Sportschuhe für einen sicheren Lauf hast
- ✔ dein Hund und du das passende Zughunde-Equipment habt. Das kannst du dir auch nach dem Testen der Übungen noch holen. Schau doch gerne bei mir im [Equipment-Check](#) vorbei
- ✔ Temperaturen unter 15°C und unter 80% Luftfeuchte, damit das Risiko einer Überhitzung deines Hundes möglichst gering ist

Solltest du dir nicht sicher sein, ob dein Hund fit genug für den Zughundesport ist, dann lass' ihn am besten einmal beim Tierarzt durchchecken. So bist du auf der sicheren Seite. Falls du über 35 Jahre alt bist, länger keinen Sport gemacht hast oder Vorerkrankungen hast, rate ich dir ebenfalls vorab zu einem Sport-Check bei deinem Hausarzt.

Geh' bei allen Übungen in dieser Trainingseinheit sorgsam und umsichtig mit dir und deinem Hund um.

Sollte dir beim Training etwas weh tun oder du Schwindel, Übelkeit oder andere gesundheitliche Probleme verspüren oder du bei deinem Hund Unstimmigkeiten bemerken, brich' das Training bitte unverzüglich ab und wende dich, falls die Beschwerden bestehen bleiben, bitte an deinen Arzt bzw. Tierarzt.

Ich habe das Training mit hoher Sorgfalt zusammengestellt. Nichts desto trotz bin ich bei deinem Training leider nicht persönlich anwesend. Du nutzt die Trainingsanleitungen also auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

Ich wünsche dir und deinem Hund viel Spaß beim Training und würde mich natürlich freuen dich auch in meinem 1:1-Zughundetraining kennen zu lernen.

Alle Infos dazu findest du auf meiner Website www.nina-hammig.de unter der Rubrik ‚Zughundesport‘.

NINA

EUER EINSTIEG INS TRAINING

Für den Start ins Training benötigst du nur wetterfeste Sportkleidung und feste Turnschuhe.

Eine Intervall-Trainings-App auf dem Handy oder ein Timer an der Armbanduhr ist für dein Intervalltraining absolut von Vorteil und sollte ebenfalls zu deinem Trainingsequipment gehören.

Zuggeschirr, Jöringleine und Zuggurt gesellen sich spätestens zu eurem Equipment, wenn die Basics klappen und ihr das erste Mal wirklich gemeinsam loszieht.

DIE RICHTUNGSKOMMANDOS

Deinem Hund die passenden Richtungskommandos beizubringen ist so simpel, dass es wirklich nebenbei funktioniert. Und du es auf wirklich jedem eurer Spaziergänge trainieren kannst.

Erstmal ist wichtig, dass du dir überlegst, welche Signale du dafür nutzen möchtest. Ich benutze ganz einfach ‚links‘, ‚rechts‘ und ‚voran‘. Du kannst aber auch englische Signale oder auch die Signale der Musher „Gee“ (rechts) und „Haw“ (links) nutzen. Ganz wie du möchtest.

Wenn du die Signale für dich festgelegt hast, kann es auch schon losgehen.

Ab sofort nutzt du sie auf euren Gassi-Runden, wenn du mit deinem Hund abbiegst. Dabei sagst du eben das entsprechende Richtungssignal, je nachdem wo es für euch lang geht. Und zwar ca. 1-2 Sekunden bevor du mit deinem Hund um die Ecke biegst. Das machst du erstmal für gut 2 Wochen auf jeder Gassirunde.

Dann ist der Zeitpunkt gekommen, zu testen, ob dein Hund schon verstanden hat, was welches Signal bedeutet.

Dafür gibst du dann auf einer Runde einige Male das Signal 5 - 10 Sekunden bevor ihr an eine Kreuzung kommt und schaust, ob dein Hund die richtige Richtung wählt.

Passiert das: Glückwunsch! Der Grundstein für die Richtungskommandos ist gelegt.

Passiert das nicht: Schau nochmal ganz genau auf dein Timing beim um die Ecke gehen. Manchmal kann es für den Hund eine zusätzliche Hilfe sein, die Richtung beim Gehen um die entsprechende Ecke noch einige Male zu wiederholen.

Gib deinem Hund Zeit zum Lernen und bleib entspannt, auch wenn es nicht auf Anhieb klappt.

DER START

Um den entspannten Start zu trainieren, benötigst du erstmal nur

- ✓ deinen Hund, ggf. mit Führgeschirr und Schleppleine gesichert
- ✓ einen Futternapf
- ✓ einige Leckerlie
- ✓ eine abgesicherte Strecke von 10 – 20 m, z.B. in deinem Garten oder einen gut einsehbaren Waldweg, damit ihr nicht von fremden Hunden überrascht werdet
- ✓ ein Startsignal, z.B. ‚Go!‘

Und dann kann's auch schon losgehen:

- Stell denn Napf auf den Boden und lege einige Leckerlie hinein
- Führe nun deinen Hund vom Napf weg
- Positioniere dich mit deinem Hund ca. 10 – 20 m vom Napf entfernt, sodass dein Hund in gerade Linie auf den Napf zulaufen kann
- Warte ab, bis dein Hund ruhig steht und in Richtung Napf schaut
- Gib dein Startsignal und lass deinen Hund zum Napf rennen, du gehst Fix hinterher

Im weiteren Verlauf kannst du, sobald du das passende Zug-Equipment hast, kannst du dann auch Beginnen Zug aufzubauen und mit deinem Hund gemeinsam hinter dem Napf hinterher zu Laufen.

Videos zum schrittweisen Aufbau findest du auf YouTube:

- Start ohne Equipment: [Auf YouTube ansehen](#)
- Start mit Zuggeschirr: [Auf YouTube ansehen](#)
- Start mit Zuggeschirr & Jörringleine: [Auf YouTube ansehen](#)

DEIN INTERVALLTRAINING

Unsere Hunde sind meist um einiges schneller unterwegs als wir es sind. Zusätzlich müssen wir beim Laufen im Zug der Kraft, mit der unsere Hunde uns ziehen standhalten können, um nicht ständig mit einem Hohlkreuz zu laufen.

Darum nimmt unser eigenes Training um Zughundesport einen wichtigen Platz ein. Für den Start habe ich hier ein kleines Intervalltraining für dich.

Das es bei den Intervallen darum geht, dass du so schnell wie möglich läufst, solltest du das Warm-Up auf keinen Fall überspringen.

Lauf- und Krafttrainingseinheiten sollten wir mit fortschreitendem Training regelmäßig 2- bis 4-mal wöchentlich einplanen.

WARM-UP

- 3 Minuten: leichtes Joggen
- 1 Minute: Laufen, dabei Knie nach vorne anheben
- 1 Minute: seitliches Laufen mit Übersetzen, dabei nach 30 Sekunden die Seite wechseln
- 1 Minute: Laufen mit anfersen

INTERVALLTRAINING

- 1 Minute: Sprint
- 1,5 Minuten: Joggen
 - 5- bis 10-mal im Wechsel, je nachdem wie deine Kondition aktuell aufgestellt ist
 - Im Verlauf des Trainings kannst du dich natürlich steigern

COOL-DOWN

- 5 Minuten langsames Joggen bis Walken
- Waden dehnen: je Seite 20 - 30 Sekunden
- Oberschenkel dehnen: je Seite 20 - 30 Sekunden
- Gesäßmuskulatur dehnen: je Seite 20 - 30 Sekunden
- Wenn du möchtest weitere Dehnungen