



Laufen mit Hund

Zweibeiner und Vierbeiner gemeinsam sportlich im Wald

Vorbemerkungen/Ziele

Bei „Laufen mit Hund“ steht bei gemeinsamer sportlicher Bewegung im Wald das moderate Ausdauertraining sowie Kraft- und Geschicklichkeitsübungen für Mensch und Hund auf dem Programm.

Voraussetzungen:

- Lauffreude und gesundheitliche Unbedenklichkeit von Mensch und Hund
- Grundgehorsam, Leinenführigkeit und gute Sozialverträglichkeit des Hundes
- Mindestalter des Hundes: 1 Jahr
- Hunde-Haftpflichtversicherung ist nachzuweisen

Bei allen Spielen und Bewegungsformen steht die Sicherheit im Vordergrund. Das heißt, immer darauf achten, dass alle Aktionen für einen selber, für den Hund, für alle Beteiligten und Passanten und die Natur sicher sind (<http://www.stadt-koeln.de/buergerservice/themen/gruen/unterwegs-in-wald-und-flur/>). Die Übungsleitung (ÜL) sollte neben sportfachlichen Kenntnissen auch Hundenerfahrung haben.

Hinweis: „Laufen mit Hund“ stellt kein Hundetraining dar!

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Ankommen / Begrüßung

Evtl. Hunde ein paar Minuten auf der ausgewiesenen Hundewiese toben lassen

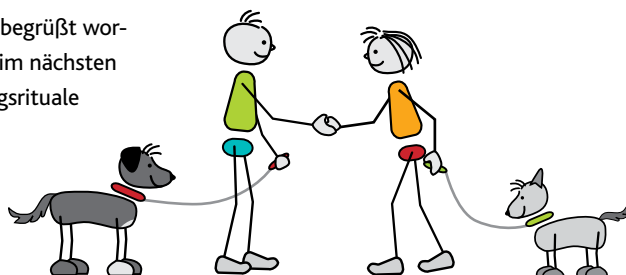
● Begrüßungsrituale

- Die Mensch-Hund-Teams (Hunde sind angeleint) walken kreuz und quer über einen Wiesenteil.

Treffen sich zwei Mensch-Hund-Teams begrüßen sich die Menschen mit unterschiedlichen Begrüßungsritualen, die die Übungsleitung vorher angesagt hat:

- Rechte Hand schütteln
- Linke Hand schütteln
- Rechte Füße aneinander tippen
- Linke Füße aneinander tippen
- Eine Hand über Kopfhöhe abklatschen

Nachdem so alle anderen Teams begrüßt worden sind, sollen die Menschen beim nächsten Zusammentreffen alle Begrüßungsrituale aneinander reihen.



Rahmenbedingungen

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Bis zu 10 lauffreudige Mensch-Hund-Teams

Material:

Vierbeiner: Leine und am besten mit Geschirr
Zweibeiner: funktionelle Bekleidung und gute Lafschuhe

Ort:

Wiese und Wald

Literaturempfehlungen:

Lily Merklin: Dogging – Fit mit Hund. Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart, 2003

Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung, Mensch und Hund nehmen zu den anderen TN Kontakt auf
- ⊙ Herz-Kreislauf-Aktivierung, Kontaktaufnahme zu den anderen Mensch-Hund-Teams
- ✔ Wiese vorher auf Buddellöcher und „Tretminen“ untersuchen!
- ✔ Während der Begrüßung den Hunden evtl. die Möglichkeit geben, sich auch nochmals zu beschnüffeln.

Autorinnen:
Ellen und Fenja
Berghaus

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

- **Einwalken**
- Vom Ausgangspunkt in den Wald walken

Gemeinsam walken die Mensch-Hund-Teams zur Laufstrecke. Nachdem die Hunde sich ausgetobt haben und das Prinzip des Folgens an der Leine geübt haben, kann es losgehen. Das „Einwalken“ soll dazu beitragen, dass nicht direkt mit zu hohem Tempo in das Lauftraining eingestiegen wird.

- **Joggen im Wald**

- Die Mensch-Hund-Teams laufen gemeinsam in der Gruppe. Die Hunde sollten an der Leine geführt werden.

Je nach Leistungsstand der Menschen kann ein Training in Form der Dauer- oder Intervallmethode (Laufen am Stück über einen längeren Zeitraum) oder in Form eines Intervalltrainings (Laufen und Gehen im Wechsel) erfolgen.

Lauftipps

- Nur so schnell laufen, dass man sich mit den anderen TN unterhalten kann und genug Luft hat, um mit dem Hund zu kommunizieren.
- In einem gleichmäßigen Tempo laufen
- Auf eine gleichmäßige Atmung achten
- Ggf. mit Herzfrequenzmesser laufen. Dabei sollte die Trainingsintensität zwischen 65 und 80 % der maximalen Herzfrequenz liegen.
- Laufstrecke variieren

Es kann auch ein abwechslungsreiches „Intervalltraining“ mit Pausen, in denen Mensch und Hund Aufgaben erfüllen müssen, gestaltet werden (s. Waldaufgaben für den Mensch und Waldaufgaben für den Hund).

- **Toben auf der ausgewiesenen Freilauffläche**

- Ergibt sich während des Laufens auf der Laufstrecke die Möglichkeit, die Hunde auf einer ausgewiesenen Freilauffläche frei laufen zu lassen, sollte diese Möglichkeit genutzt werden.

Waldaufgaben für den Mensch

- **Baum wegschieben**

Jede/r TN sucht sich einen Baum, den er/sie laufenderweise mit beiden Händen wegzuschieben versucht.



- **Baum-Liegestütz**

Jede/r TN stellt sich mit einer Armlänge Abstand vor einen Baum. Die Handflächen werden gegen den Baumstamm gelegt und die Arme gebeugt und gestreckt.



- = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ▼ = Hinweis

Absichten und Hinweise

- ◎ Einstieg in das Lauftraining
- ▼ Verhaltensregeln beachten!
- ▼ **Wichtiger Hinweis:** Während des Lauftrainings den Hunden die Möglichkeit geben, an Bächen zu trinken. Auch der Mensch sollte auf seine Trinkpausen achten!
- ◎ Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit
- ▼ Verhaltensregeln im Wald beachten!
- ▼ Wenn die Gruppe nur zwei bis drei Mensch-Hunde-Teams groß ist und die Hunde gut abrufbar sind, kann man sie auch im Freilauf mitlaufen lassen.
- ▼ Berechnung der Trainingsherzfrequenz nach der Altersformel
Maximale Herzfrequenz (max. HF) in Schläge/Minute = 220 minus Lebensalter

Trainingsziel	Prozent der max. HF
Stabilisierung der Gesundheit, Stressreduktion, Prävention, Regeneration, Reduktion der Risikofaktoren für das Herz-Kreislaufsystem	50 - 60 %
Gewichtsreduktion, Aktivierung des Fettstoffwechsels, Ökonomisierung der Herz-Kreislauf-Arbeit	60 - 75 %
Verbesserung der aeroben Kapazität, Fitness	70 - 85 %

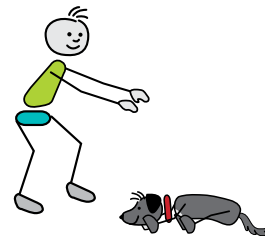
- ◎ Spiel und Spaß für den Hund im Freilauf
- ▼ Die Pausenlänge für die Menschen, während die Hunde auf der Freilauffläche frei laufen, sollte in Abhängigkeit von den Witterungsbedingungen gestaltet werden. Wichtig ist, dass die Menschen nicht auskühlen.
- ◎ Muskelkräftigung und Koordinationsschulung für den Mensch
- ▼ Während die Menschen ihre Übungen durchführen, sollen die Hunde ruhig im Sitz oder Platz bleiben.
- ▼ Der gesamte Rumpf wird dabei unter Spannung gehalten (Ganzkörperspannung – nicht ins Hohlkreuz fallen!).

Illustratorin:
Claudia Richter



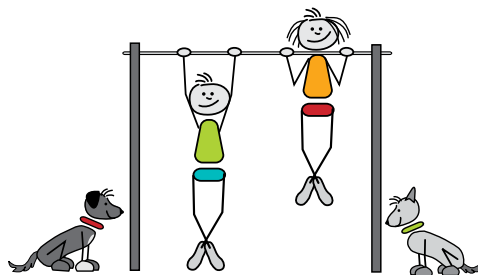
● **Kniebeuge**

Jede/r TN stellt sich hüftbreit hin und führt Kniebeugen aus. Dabei nicht tiefer als 90 Grad im Kniegelenk gehen.



● **Klimmzüge**

Wenn es dich Möglichkeit gibt, an einem starken Ast oder einer Reckstange auf dem Trimm-Dich-Pfad Klimmzüge ausführen.



Waldaufgaben für den Hund

● **Baumstamm-Balancieren**

Die Hunde sollen über einen auf dem Boden liegenden Baumstamm balancieren. Wenn möglich auf dem Baumstamm drehen und wieder zum Anfang zurück balancieren. Dabei wird der Hund von seinem Menschen neben dem Baumstamm begleitet.



● **Sitz auf dem Baumstammstumpf**

Findet man einem Baumstammstumpf am Wegesrand, kann der Hund hochspringen und auf darauf Sitz machen. Je nach Umfang des Stumpfes, den Hund auch im Stand auf dem Stumpf sich drehen lassen.



● **Baumslalom**

Gemeinsam läuft das Mensch-Hund-Team um Bäume, Baumstämme und andere Hindernisse am Wegesrand Slalom.

● **Gegenstände-Suchen**

Am Wegesrand versteckt der Mensch hinter einem Holzstoß oder Busch oder unter einem kleinen Blätterberg einen Gegenstand (Leckerli, Stock, Lieblingsspielzeug etc.), den der Hund dann suchen soll.

⊙ Koordinations- und Aufmerksamkeits-schulung für den Hund

✔ Wie beim Agility können die Hunde über alles, was stabil, griffig und breit genug ist, balancieren.

✔ Eine gute Übung zur Kräftigung der Hinterhand des Hundes ist es auch, wenn der Hund nur mit den Vorderpfoten auf den Baumstamm steigt und dort einen Moment in der Position stehen bleibt.

✔ Die anderen Mensch-Hund-Teams können sich auch als „Slalomstangen“ aufstellen.

✔ Am Anfang die Gegenstände an einfach auffindbaren Stellen verstecken.

Variation: Der Mensch eines Mensch-Hund-Teams versteckt sich. Der Hund bleibt bei dem Rest der Gruppe und soll die Gruppe dann zu seinem Mensch führen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● **Slalomlauf in der Gruppe**

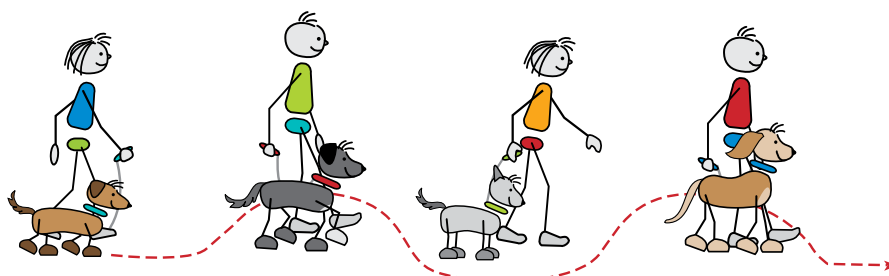
⊙ Alle Mensch-Hund-Teams laufen in einer Reihe mit einem Meter Abstand hintereinander her.

Das hinterste Mensch-Hund-Team umrundet die anderen Teams im Slalom bis es am Anfang der Reihe angekommen ist. Dann startet das neue letzte Team, usw. bis alle Teams einmal die Gruppe im Slalom durchlaufen haben.

⊙ Moderate Ausdauerschulung, abwechslungsreiches Laufen

✔ Darauf achten, dass die Abstände zwischen den Mensch-Hund-Teams in der Reihe nicht zu eng werden.

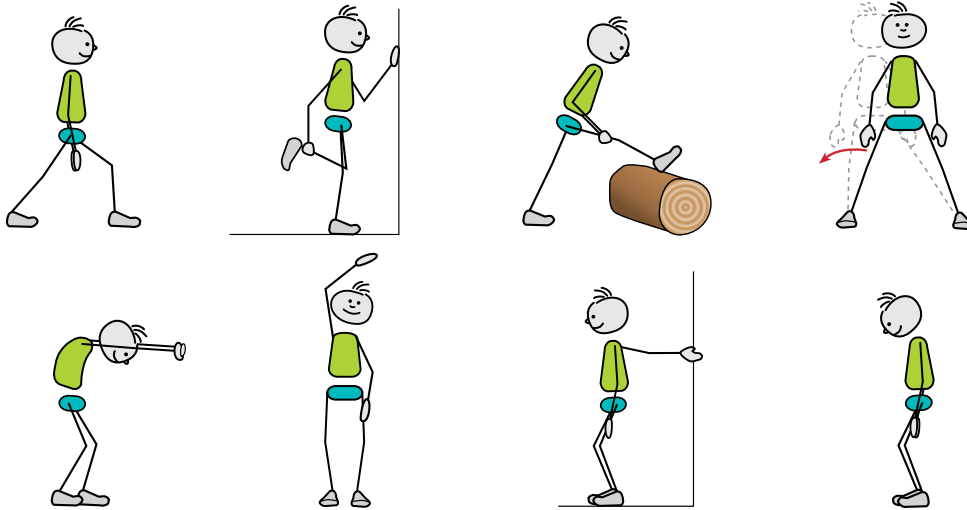
✔ Das Mensch-Hund-Team am Anfang der Reihe darf nicht zu schnell laufen.



Stundenverlauf und Inhalte

AUSKLANG (10–15 Minuten)

- Cool down
- Gemeinsam walken die Mensch-Hund-Teams vom Wald zum Ausgangspunkt (Wiese) zurück.
- Dehnungsübungen für den Mensch
 - Dehnung der Wadenmuskulatur
 - Dehnung der vorderen und hinteren Beinmuskulatur
 - Dehnung der Adduktoren
 - Dehnung der Rückenmuskulatur
 - Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur
 - Dehnung der Brustmuskulatur
 - Dehnung der Nackenmuskulatur



- Sanfte Ganzkörpermassage für den Hund

Gleichmäßig und langsam mit ruhigen und langen Bewegung in Richtung des Haarwuchses dem Hund am ganzen Körper, von vorne nach hinten und von oben nach unten, über das Fell streichen.



Fotos:
Ellen Berghaus



Absichten und Hinweise

- ⊙ Cool down
- ⊙ Für uns Menschen ist es fast schon normal, die beanspruchten Muskeln nach dem Training zu dehnen, aber auch dem Hund tun Lockerungsübungen für die Muskeln gut und tragen zu seinem Wohlbefinden bei.

- ✓ Voraussetzung für die Massageberührungen ist, dass der Hund sich entspannen kann und seine Muskeln locker lässt. Die meisten Hunde entspannen sich am besten im Liegen.
- ✓ Mit der flachen Hand den Hund am ganzen Körper mit leichtem Druck, so dass es dem Hund angenehm ist, abstreichen.