Aufwärmen – Cool Down – Massage

Vor jeder der Übungen muss euer Hund aufgewärmt sein. Es bietet sich also an, das Ganze mit einem Spaziergang zu verbinden, damit er schon warm ist und du die Übungen eventuell sogar integrieren kannst.

Beispiele: Lasst den Hund Slalom durch eure Beine laufen. Lauft ein paar Mal (immer für 5-20 Meter) mit „Gangschaltung“ – 1. Gang = Schritt, 2. Gang = langsamer Trab, 3. Gang = schneller Trab, 4. Gang = kurzer Sprint. Macht ein paar Mal „Sitz-Steh-Sitz“ oder auch „Sitz-Platz-Sitz“.

Die Übungen werden immer direkt hintereinander Weg abgearbeitet!

Sind die Übungen aus dem Trainingsplan absolviert, sollte jeder Hund mindestens noch 5 min im Schritt geführt werden um ihn abzukühlen!

- Massagen / Ausstreichungen
  - Nach dem Abkühlen zb. aufm Sofa beim Kuscheln ;)
  - Vorderbeine
  - Rücken
  - Hinterbeine
- Dehnen
  - Vorderhand
    (jede Seite)
    - Nach Vorn
    - Nach Hinten
  - Hinterhand
    (jede Seite)
    - Nach Hinten
    - Nach Vorn
  - Kopf / Rumpf
    (jeweils zur linken und rechten Seite)
    - Zur Schulter
    - Zum Ellenbogen
    - Zum Karpalgelenk
    - Zum Becken