



# Trainingspartner auf vier Pfoten

## Starke Workouts mit Hund

Deine Kunden sind Hundebesitzer und suchen eine neue sportliche Herausforderung? Dr. Michèl Gleich stellt einfache Trainingsvarianten vor, mit denen du Herrchen und Hund gleichzeitig fit machst und zu Höchstleistungen motivierst.

**B**ei Trainingseinheiten mit mehreren Kunden und ihren sportlichen Vierbeinern solltest du darauf achten, dass bei allen Tieren ein gewisser Grundgehorsam vorliegt und diese sozial miteinander verträglich sind, damit die gemeinsame Sportstunde nicht in einer Rauferei oder einem exzessiven Spiel endet. Die jeweiligen Hund-Herrchen-Pärchen sollten daher immer einen Abstand von mindestens zwei Metern zueinander und alle den Blick auf dich als Trainer haben. Die Trainingseinheit

sollte an einem Ort stattfinden, an dem sich keine Passanten aufhalten, die Angst vor Hunden haben könnten. Offene Wiesen, Waldlichtungen und überschaubare Plätze bieten sich als Trainingsort an. Gerade in Städten solltest du Orte wählen, an denen die Vierbeiner auch ohne Leine laufen dürfen. Ist dies nicht gegeben, bitte deine Kunden, ihre Hunde an einer Schlepp- oder Führleine zu halten. Wenn ein Hund eine Aufgabe gut erfüllt hat, sollte er umgehend verbal oder mit ein Leckerbissen belohnt werden.

Foto: Dr. Michèl Gleich

## Warm-up mit Seil

Vor jeder Trainingseinheit ist es wichtig, die Bänder als auch die Muskeln aller Teilnehmer – egal ob Vier- oder Zweibeiner – zu mobilisieren und diese auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten. Auch diese Phase des Trainings kann und sollte bereits zusammen mit dem Hund absolviert werden. Beispielsweise kannst du deine Kunden Seilspringen lassen (5 Sätze zu jeweils zwei Minuten). Dabei sollten Hund und Herrchen etwa zwei Meter voneinander entfernt platziert werden, sodass sich beide gut im Auge haben. Das Ziel ist es nun, über den gesamten Belastungszeitraum des Seilspringens in unregelmäßigen Abständen verschiedene Kommandos zu geben, die der Hund dann zügig ausführt. Dies sollten vor allem Bewegungen sein, die wie bei uns Menschen einen geringen bis mittleren Trainingsreiz auf die Muskulatur bewirken – also noch nicht zu dynamisch sind. Hierzu zählen für den Hund beispielsweise die Kommandos „Sitz!“, „Platz!“, „Steh!“, „Dreh!“ oder auch „Zurück!“ – und die entsprechenden Bewegungen.

## Liegestütze Auge in Auge

Eine zweite Variante für das Warm-up sind sehr langsame ausgeführte Liegestütze. Auch hier solltest du als Trainer auf den direkten Augenkontakt zwischen Mensch und Tier achten und diesen fördern. Hierzu legen sich Hund und Kunde gegenüber auf jeweils eine Matte oder eine schöne, grüne Wiese. Das Kommando „Platz!“ bedeutet für deinen Kunden, die untere Position zu halten, während sein Hund liegt; bei „Steh!“ geht es in die obere Liegestützposition mit gestreckten Armen beziehungsweise für den Vierbeiner in den Stand. Versuche nun als impulsgebender Trainer, verschiedene Kommandos in unregelmäßigen Abständen zu geben, und lobe die jeweils schnelle Ausführung beider.

## Knackige Sprints als Formation

Kurze, knackige gemeinsame Sprints und Tempoläufe über 10 bis 30 Meter sind eine weitere gute Gelegenheit, die Bindung zwischen Mensch und Tier zu stärken. Sofern das Tier des Kunden das „Bei Fuß“-Gehen – also das parallele Laufen sehr nahe an der rechten oder linken Körperseite seines Herrchens – bereits gut beherrscht, kannst du deinen Kunden und seinen Vierbeiner versuchen lassen, diese starke Formation im Rahmen eines schnellen Sprints

beizubehalten. Startwort ist hier das Kommando „Fuß!“. Lasse Mensch und Hund so fünf bis zehn Sprints über verschiedenen Teilstrecken absolvieren, ohne dass einer von beiden zurückbleibt. Stoppe gerne auch die Tempoläufe abrupt mit dem Kommando „Steh!“ und fordere mit dem anschließenden „Platz! Steh!“-Befehl, dass Zwei- und Vierbeiner direkt einen Liegestütz ausführen. Richtungswechsel und das schnelle Wiedereinnehmen der „Bei Fuß“-Formation eignen sich als Variationsmöglichkeiten.



Wer wohl schneller ist beim Tempolauf?

## Wettrennen treppauf

Du kannst diese kurzen Läufe auch wunderbar in ein Treppentraining für deine Kunden integrieren, um die Beinmuskulatur noch mehr zu fordern. Am besten eignen sich hier Treppenabsätze mit 15 bis 30 Treppenstufen. Lasse deinen Kunden gegen seinen besten Freund auf der

Treppe in einem Wettrennen antreten. Auch langsamere Variationen sind sinnvoll, bei denen der Hund stets mit seinem Besitzer auf einer Stufe stehen bleibt. Kommandos wie „Fuß!“ und „Steh!“ und „Weiter!“ sind hier die Schlüssel. Lasse den sportlichen Zweibeiner etwa jede zweite Stufe mit einem dynamischen Sprung überwinden, wobei jede Landung mit dem eigenen Körpergewicht im Rahmen einer tiefen Kniebeuge abgefedert wird, bevor der nächste Sprung ansteht.

## Abschluss mit Erfolgserlebnis

Es ist wichtig, die gemeinsame Trainingseinheit mit einem freudigen Erfolgserlebnis zu beenden. Probiere doch einmal folgendes Spiel: Zunächst hält dein Kunde seinem Hund die Augen und am besten auch die Ohren zu. Dann wirfst du als Trainer den Lieblingsball des Hundes weit an eine Stelle, die er weder sehen noch hören kann. Auf das Kommando „Los!“ sucht er den Ball und das Herrchen absolviert währenddessen (und zwar so lange, bis der Hund den Ball gefunden hat!) ein statische Übungen wie den Unterarmstütz oder den Wandsitz. Manchmal habe ich die Vermutung, dass die Vierbeiner sich dann extra viel Zeit bei der Suche lassen ...



**Dr. Michèl Gleich** | Der Autor ist preisgekrönter Athletik- und Personal Trainer, international erfolgreicher Athlet, Extremsportler, Unternehmer, Kolumnist und Buchautor sowie Ernährungsberater. Er lebt mit seiner Frau und seinem vierbeinigen Co-Trainer, dem Belgischen Schäferhund Manolo, im Herzen von Berlin. [www.gleichpersonaltraining.com](http://www.gleichpersonaltraining.com)