

Inhalt

Einleitung	5	Voraussetzungen	26
Grundlagen des Flyball- und Fitnesstrainings	8	Ausrüstung und Zubehör	28
Auswirkungen auf die Praxis	10	Flyballparcours	29
 		Geschirr oder Halsband	30
Stress bei Sporthunden	11	Flyballboxen	30
Anzeichen	12	Bälle	31
Maßnahmen zur Stressreduzierung	12	Hilfsmittel	31
		Übersprung- und Wendehilfen	32
		Boxendummy/Schrägwand	
		(siehe auch Selbstbau)	
		Zäune	32
Aufwärmen/Abwärmen	13	Sonstiges Zubehör	33
Funktion und Wirkung	14	Für das Training zu Hause – Selbstbau	34
Umfang und Aufbau	14	Boxendummy/Schrägwand	34
Übungen	14	Selbstbauhürden	35
Therapeutische Maßnahmen	17		
Grundlagen	18		
Methoden und Möglichkeiten	18		
Leistungssteuerung	19		
Methoden	20		
Erfahrungen aus der Praxis	20		
Wettkampfphasen und Aufbau des Trainings in den einzelnen Wettkampfphasen	22		
Die Historie der Teamsportart Flyball	23		

Das Training	36	Übung 17: Sprungkurventraining	68
Gründe für die Schwimmerwende	37	Übung 18: Training auf der Turbine	69
Motivation und Belohnung	39	Übung 19: Rückwärtsstarts	71
Flyball-Übungen	40	Übung 20: Konditionsübung	71
Übung 1: Das Erkennen und Festlegen der Drehrichtung Ihres Hundes – Vorbereitung für die Wende auf der Box		Übung 21: Intervaltraining	71
Übung 2: Das Training mit Pylone	41	Übung 22: Fahrtspiel	71
Übung 3: Variation mit Stab	43	Übung 23: Festigen des Einspringens in den Boxendummy / in die Box	72
Übung 4: Das Training auf dem Boxendummy	46	Übung 24: Vorausschicken auf den Boxendummy und Einfädeln in die erste Hürde	72
Übung 5: Überspringen einer Hürde mit Wende um eine Pylone oder einen Stab	47	Übung 25: Weitere Hürden einbauen	73
Übung 6: Vorausschicken – Steigerung der Übung 5	49	Übung 26: Einsatz einer Sprunghilfe	73
Übung 7: Variation	51	Übung 27: Weitere Hilfen für die Schwimmerwende	79
Übung 8: Das Vorausschicken über zwei Hürden	51	Übung 28: Zwei-Pylonen- bzw. Zwei-Stab-Training	81
Übung 9: Weitere Hürden überspringen, dritte und vierte Hürde einbauen	55	Übung 29: Weiterführung	82
Übung 10: Vorausschicken ohne und mit Ablenkung	60	Übung 30: Steigerung	82
Übung 11: Gegenspringen mit großer Distanz	60	Übung 31: Ablenkung durch Bälle	84
Übung 12: Gegenspringen mit geringer Distanz	61	Übung 32: Ablenkung durch ein zweites Team	85
Übung 13: Erweiterung der Übung 12	55	Flyball als Turnier- und Leistungssport	86
Übung 14: Gegenspringen über mehrere Hürden	60	Wechseltraining	88
Übung 15: Sprungrhythmustraining	60	Gewöhnen an die Turniersituation	88
Übung 16: Variation und Weiterführung der Übung 15	60	Das erste Turnier	90
	61	Das Training erfahrener Turnierhunde	90
	61	Das Training außerhalb der Turniersaison (Wintertraining)	90
	64	Zu guter Letzt	92
	66	Literaturverzeichnis und Quellen	94
		Interessante Links	94
	68	Autorenporträts	95

11

12