

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen	10
Wie üben?	11
Übungsaufbau	11
Click for Action, Feed for Position?	11
Vorübungen	12
Hilfsmittel	12
Die Muskelgruppen des Hundes	13
Namen der Muskeln und ihre Funktionen	14
Übersicht Übungen & Muskelgruppen	17
Rumpfmuskulatur	20
Rückenmuskulatur (Dorsum)	21
Bewusstes Stehen (auf Erhöhungen steigen)	21
Gestrecktes Steh (mit nach oben gestrecktem Kopf)	24
Platz – Steh	27
Zwischen den Beinen + Kreisbewegung	29
Auf den Füßen des Menschen stehen	32
Auf zwei Beinen balancieren (seitlich)	35
Auf zwei Beinen balancieren (diagonal)	38
Rückwärtsslalom	41
Seitwärtsgehen aus der Vorderhanddrehung	46
Slalom (mit Variationen)	50
Bauchmuskulatur (Abdomen)	53
Hunde-Sit-Ups (Hund liegt auf der Seite und nimmt Kopf an Flanke)	53
Nackenmuskulatur	55
Kopf auf Hand halten (Hold)	55
Nach unten gucken	58
Down	60
Unter dem Bauch durchschauen	62
Tablett balancieren	65
Kopf an Flanke	68
Vorderbeinmuskulatur (und Rückenmuskulatur)	70
Buddeln	71
Tipp Tapp (abwechselnd Pfote geben)	73
Pfoten anheben und halten	76

Pfoten gegendrücken (auf Rücken liegend)	78
Platz – Sitz und Sitz – Platz	80
Versammeltes Sitzen	83
Steh – Verbeugen (inkl. erhöhte Hinterbeine, Kopf ablegen)	85
Hinterbeinmuskulatur (und Rückenmuskulatur)	88
Sitz – Steh	89
Hinterpfote anheben	92
Sitz – Männchen	96
Abgestütztes Hochstehen	99
Freies Hochstehen	101
Bewusstes, gerades Rückwärtsgehen	103
Platz – Verbeugen	107
Gesamte Muskulatur	110
Kriechen	111
Tablett auf Po balancieren	113
Rückwärts Treppensteigen	116
Bewusstes Schritt gehen	119
Gangartenwechsel: Schritt – Trab, Trab – Schritt	121
Vorwärts-Schauen in Bewegung	124
Untertreten, Streckung in Bewegung	126
Intensivierung der Tricks	128
Gegenstand im Maul	129
Gewichtsbandagen	131
Verschiedene Untergründe	132
Schlussbemerkung / Über die Autorin	134
Danke	135
Anhang	136
Eigene Notizen zu den Übungen	137