

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorbemerkungen</b>	<b>10</b>
<b>Wie üben?</b>	<b>11</b>
Übungsaufbau	11
Click for Action, Feed for Position?	11
Vorübungen	12
Hilfsmittel	12
<b>Die Muskelgruppen des Hundes</b>	<b>13</b>
Namen der Muskeln und ihre Funktionen	14
Übersicht Übungen & Muskelgruppen	17
<b>Rumpfmuskulatur</b>	<b>20</b>
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
<b>Vorderbeinmuskulatur (und Rückenmuskulatur)</b>	<b>70</b>
Buddeln	71
Tipp Tapp (abwechselnd Pfote geben)	73
Pfoten anheben und halten	76

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