

| | |
|--|---------------|
| Einleitung | 10 |
| Crossdogging – was ist das? | 12 |
| Für wen ist Crossdogging das Richtige? | 15 |
| Der Ursprung | 18 |
| Die Entwicklung | 19 |
| Umgang mit dem Buch | 22 |
| Teil 1 Hürdenarbeit – Trainingsmöglichkeiten | 24 |
| Hürden | 25 |
| Hürden im Crossdogging – Beispiele für Aufgaben | 35 |
| Drüber – drunter – drumherum | 36 |
| Der Flummi-Trick | 40 |
| Military-Parcours | 44 |
| Kombitraining | 48 |
| Eierlauf mit Hürde | 52 |
| Umrundung trotz Ablenkung | 56 |

| | |
|--|------------|
| Teil 2 "Nasenstups" – Trainingsmöglichkeiten | 60 |
| Nasenstups | 61 |
| "Nasenstups" im Crossdogging – Beispiele für Aufgaben | 73 |
| Körperstupser | 74 |
| Stups das Richtige | 78 |
| Bunter Stupsmix | 82 |
| Becher stapeln | 86 |
| Kegeln | 90 |
| Glücksspiel | 94 |
| Teil 3 "Auf die Matte schicken" – Trainingsmöglichkeiten | 98 |
| Matte | 99 |
| "Auf die Matte schicken" im Crossdogging – Beispiele für Aufgaben | 107 |
| Sitzend arbeiten | 108 |
| Voraus | 112 |
| Durchschicken | 116 |
| Stoppen | 120 |
| Matte der Versuchung | 124 |
| Der Tanz mit dem Besen | 128 |

Teil 4 "Etwas aus der Luft fangen"

– Trainingsmöglichkeiten

132

Etwas aus der Luft fangen

133

"Etwas aus der Luft fangen" im Crossdogging

– Beispiele für Aufgaben

143

Duokreisel

144

Spaß am Fangen

148

Augen-Fang-Koordination

152

Balanceakt

156

Verleitungsfangen

160

Abwurf hinter dem Rücken

164

Teil 5 "Beinarbeit"

– Trainingsmöglichkeiten

168

Beinarbeit

169

"Beinarbeit" im Crossdogging

– Beispiele für Aufgaben

181

Slalomvarianten

182

Position - Mitte

184

Warten und Starten

188

Schwindelgefahr

192

Ballgasse

196

Erschwerte Bedingungen

200

Die Autorinnen

204