

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	 107
– Beispiele für Aufgaben	
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
Erschwerete Bedingungen	200
Die Autorinnen	204