

Sport tut gut!

4

Sport – für wen? Für alle!	6
Trainingsziel: der gesunde Körper	8
Trainingsbausteine	10
Gesundes Hundetraining	12
Auf Betriebstemperatur: Warm Up!	14
Schön locker: Cool Down	16

Sport für den Hund!

18

CORE: FÜR DEN MITTELPUNKT

Zugtraining	20
Balancieren	22

BALANCE UND BEWEGLICHKEIT

Maus und High	24
Früchte klauen	26
Kriechen	28
Diener	30
Winken	32
Twissel und Turn	34
Slalom durch die Beine	36
Rückwärtstraining	38

LOCKERE SPRÜNGE, SANFTE LANDUNGEN

Äste tragen	40
Über etwas springen	42
Auf etwas springen	44

KONDITIONSTRAINING

Nasenarbeit	46
Dummytraining	48
Ausdauertraining	50

Jetzt schwitzen die Zweibeiner!

52

EXPLOSIVKRAFT

Aufsprung	54
Bergsteiger	56
Power-Halt	58

RUND UMS KNIE

Frontkniebeugen	60
Ausfallschritt	62

SCHWERPUNKT: HÜFTE

Hüftheben nach Gray Cook	64
Rumänisches Kreuzheben	66

DRUCKÜBUNGEN FÜR DEN OBERKÖRPER

Liegestütze (federnd)	68
Military Press Liegestütze	70

ZUGÜBUNGEN FÜR DEN OBERKÖRPER

Klimmzüge	72
Türziehen	74

CORE: FÜR RÜCKEN UND BAUCH

Crunch It Up!	76
Ellenbogenstütz	78
Windmühle	80

KONDITIONSTRAINUNG

Pendelläufe	82
-------------	----

Gemeinsam! Übungen für Mensch und Hund

84

WORKOUT IM WALD

Kondition aufbauen	87
Bauchtraining und Übung Maus	88
Liegestütz und lockere Sprünge	90
Explosivkraft und lockere Sprünge	92
Beintraining und Balance	94

WORKOUT AM STRAND

Kondition aufbauen	97
Bauchtraining und Beweglichkeit	98
Armtraining und Balance	100
Explosivkraft und Beweglichkeit	102
Schwerpunkt Hüfte und Core-Training	104

WORKOUT IN DER STADT

Kondition aufbauen	107
Core-Training und Beweglichkeit	108
Liegestütz und Balance	110
Explosivkraft und Nasenarbeit	112
Explosivkraft und Beweglichkeit	114

WORKOUT IN FELD UND FLUR

Kondition aufbauen	117
Explosivkraft und Koordination	118
Oberkörpertraining und Rückwärtslaufen	120
Explosivkraft und Beweglichkeit	122
Hüfte-Po-Training und lockere Sprünge	124

Service

126