

FITNESS-LOOPS FÜR HUNDE

DER TREND AUS DER BODENSEEREREGION

Fitness-Loops sind Parcours mit Hundefitnessgeräten und Targets. Durch eine fein abgestimmte Körpersprache des Teampartners Mensch wird der Hund durch den Parcours gelenkt. Es wechseln sich dynamische und statische Elemente ab, an denen sich der Hund eigenständig positioniert.

VON ANDREA BEHNERT

Die Idee hinter den Fitness-Loops

Entwickelt wurden Fitness-Loops für Hunde bei Dogfitsports, dem Ausbildungszentrum für Hundefitness in Kressbronn am Bodensee, von Sandra Rutz. Die Idee dahinter ist die eines abwechslungsreichen und ganzheitlichen Trainings, das alle Aspekte eines funktionellen Trainings erfüllt und für (fast) jeden Hund geeignet ist. Zudem haben Fitness-Loops auch das Potenzial, sich als neue Hundesportart zu etablieren. Wer Parcoursarbeit, Targettraining, präzises Training und Hundefitness liebt, wird für die Fitness-Loops brennen.

Was sind Fitness-Loops?

Ein Fitness-Loops-Parcours besteht aus einer Kombination von maximal 30 statischen und dynamischen Elementen. Hauptgangart in den dynamischen Elementen ist der Trab. Ein paar Galoppsprünge sind erlaubt. An den statischen Elementen nimmt der Hund seine Position selbstständig ein. Der Kern der Fitness-Loops für Hunde liegt in der Mischung aus dynamischen und statischen Elementen. Dieser Wechsel zwischen Dynamik und Statik stellt besondere Ansprüche an das Körperbewusstsein, die Koordination und die Fähigkeit des Hundes, sich selbst zurückzunehmen, aber auch an das Zusammenspiel zwischen Hund und Mensch. Von Anfang an ist konsequent darauf zu achten, dass Bellen und Fiepen im Par-

cours nicht toleriert wird. Der Hund sollte von Beginn an lernen, ruhig und konzentriert zu arbeiten.

Verwendete Geräte

Statische Elemente/Stationstargets:

- Stabile und instabile Vorderhandtargets, auf denen der Hund mit den Vorderbeinen steht
- Plattformen in verschiedenen Varianten, auf denen der Hund mit allen vier Beinen steht

Geräte, die statisch als Plattform oder dynamisch verwendet werden können:

- Schaukelbrett
- Ballbrett oder ein Brett mit Balance-Igeln unterlegt

Dynamische Elemente:

- Pylonen zum Umrunden in den unterschiedlichsten Konstellationen: einzeln, zwei Pylonen in Form einer Acht mit und ohne Stange zwischen den Pylonen, kleine und große Kreise oder als Gasse
- Cavaletti, die ebenfalls in den unterschiedlichsten Konstellationen angeordnet sind und die auf unterschiedliche Weise abgearbeitet werden können. Der Mensch kann mitgehen, den Hund vorschicken oder abrufen.
- Hoopers Tunnel und Bögen werden durchlaufen.
- Hoopers Tonnen zum Umrunden

Auf dem Weg zum instabilen Vorderhandtarget mit Blickrichtung zum Target.

(Foto: Archiv Behnert)

Eine vollständige Geräteliste mit Abbildungen und auch den verschiedenen Plattformvarianten ist unter diesem Link zu finden: <https://fitnessloops-for-dogs.de/gerateliste/>

Der Kombination dieser Geräte sind fast keine Grenzen gesetzt.

Bei der Auswahl der verwendeten Geräte liegt das Hauptaugenmerk auf der Sicherheit des Hundes. So müssen statische Geräte eine rutschfeste Oberfläche haben, instabile Vorderhandtargets ohne Noppen sein und eine feste Bodenplatte haben.

Zur Nummerierung werden flach am Boden liegende Nummern verwendet, die nicht aufragen und somit keine Stolperfälle darstellen. Um die Laufrichtung an den Pylonen, Kreisen, Tonnen zu kennzeichnen, werden flach am Boden liegende Richtungspfeile verwendet.

Vorüberlegungen zum Trainingsaufbau

Einige allgemeine Gedanken zum Training vorweg: Bewährt hat sich die Belohnung mit Futter, da das Erregungslevel des Hundes bei der Verwendung von Spielzeug als Verstärker oft außer Kontrolle gerät. Das Futter wird als primärer Verstärker eingesetzt. Es wird nicht mit dem Futter gelockt.

Wichtige Trainingskriterien an den stationären Geräten sind ruhiges Stehen und Warten. Das heißt, dass der Hund nicht trippelt oder sonstige Nebengebote wie Pfote heben, nicken oder Ähnliches macht. Ruhiges Warten bedeutet, dass der Hund das Gerät erst dann verlässt, wenn er dazu aufgefordert wird. Das gilt insbesondere auch dann, wenn sich der Mensch vom Gerät bewegt, um sich dem weiteren Verlauf des Parcours entsprechend zu positionieren. Das ruhige Warten auf den Targets ist keine ganz einfache Übung, vor allem

wenn auf der anderen Seite viel „Zug“ durch Belohnungen auf den nachfolgend anzulaufenden Targets aufgebaut wird. Es ist eine Kunst, die Belohnungswaage ausgeglichen zu halten und die Belohnungspunkte sinnvoll zu setzen. Dies erfordert viel Trainings-Know-how seitens des Hundebesitzers und vor allem des Trainers.

Der Mensch sollte von Anfang an darauf achten, falls eine Futterübergabe erfolgen soll, sich an den stationären Geräten immer gleich, nämlich frontal, auszurichten. Insbesondere sollte die Ausrichtung des Menschen den Hund nicht dazu verleiten, schief zu stehen oder dem Futter entgegenzukommen. In der Dynamik sollte der Fokus des Hundes auf der Laufrichtung liegen. Ein direkter Blickkontakt mit Zuwendenden zum Menschen ist in der Bewegung nicht gewünscht.

Am Anfang stehen die Basics. Die Geräte werden einzeln trainiert. Die Übungen werden sehr kleinschrittig aufge-

baut. So werden Fehlversuche von Anfang an vermieden, und der Mensch kommt nicht in die Versuchung, den Hund zu korrigieren. Von Anfang an sollte der Mensch ein besonderes Augenmerk auf seine Körperhilfen legen und sich darüber bewusst sein, dass diese Hilfen am Ende wieder abgebaut werden müssen.

Auch die Signalwörter sollten vor dem Trainingsstart festgelegt werden. Im Grunde reichen vier Signalwörter an den statischen Geräten aus. Für die beiden unterschiedlichen Stationstargets können beim Aufsteigen z. B. „Vorn“ für das Vorderhandtarget und „Auf“ für die Plattform verwendet werden. Sinnvoll ist ein Signal, damit der Hund auf den Stationstargets wartet, und ein Signal, damit der Hund das Stationstarget verlässt (z. B. „Go“). Ansonsten reichen die Körperausrichtung und Bewegung des

Dynamisches Element Pylone. Imani arbeitet mit Blick auf das nächste Hindernis.



(Foto: Archiv Behnert)



(Foto: Archiv Behnert)

Korrekte Position auf der Plattform. Der Mensch steht immer dort, wo die Parcourszahl liegt.

wenn sich der Mensch bewegt bzw. entfernt. Wichtig ist es, von Beginn an darauf zu achten, dass der Hund die Plattform erst verlässt, wenn er sein „Go“-Signal bekommt.

Anders als beim Vorderhandtarget kann der Mensch seine Position an der Plattform nicht frei wählen. Der Mensch positioniert sich an der kurzen Seite der Plattform, an der die Parcourszahl liegt.

Auf der Plattform sind alle vier Pfoten hinzustellen. Durch die bewusste Ansteuerung aller vier Gliedmaßen werden das Körpergefühl und die Koordination gefördert. Der Hund muss ein Bewusstsein dafür entwickeln, wo die einzelnen Beine, insbesondere seine Hinterbeine, hingehören.

Die Plattform und das Vorderhandtarget werden aus der Bewegung angesteuert. Um diesen Übergang von Dynamik zur Statik zu meistern, ist die Fähigkeit des Hundes, sich selbst auszubremsen, sehr wichtig. Denn der Hund wird nicht vom Menschen gestoppt. Er bremst nach einer dynamischen Sequenz beim Erreichen des Stationstargets selbstständig ab und nimmt seine korrekte Position auf dem Gerät ein. Dies schult die Selbstregulation, die Konzentration und das Körperbewusstsein in hohem Maße.

Menschen aus, um den Hund durch den Parcours zu lenken.

Stationstargets

Da eine ausführliche Erklärung des Trainingsaufbaus den Rahmen dieses Artikels sprengen würde, folgt hier nur ein Hinweis darauf, welche Unterschiede es bei der Arbeit an den Stationstargets gibt.

Vorderhandtarget:

Ziel ist es, dass der Hund mit den Vorderbeinen auf dem Target steht. Wenn der Mensch direkt am Target positioniert hat, sollte der Hund gerade in frontaler Ausrichtung zum Menschen stehen. Entfernt sich der Mensch zum Beispiel seitwärts, ist es erlaubt, dass sich der Hund mitdreht. Erst nach dem „Go“-Signal darf der Hund das Target verlassen. Beim Vorderhand-

target kann der Mensch die Position, an der er steht, selbst wählen. Hier ist es auch möglich, den Hund aus der Distanz auf das Vorderhandtarget zu schicken. Beim Schicken auf das Vorderhandtarget ist keine bestimmte Ausrichtung des Hundes zum Menschen vorgeschrieben. Die meisten Hunde werden sich aber so positionieren, dass sie den Menschen im Blick haben.

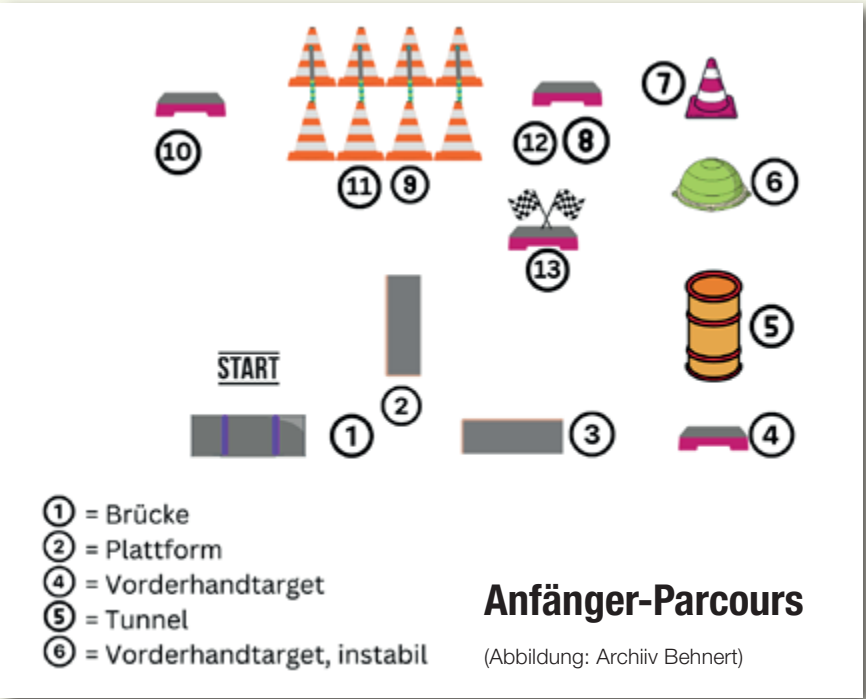
Plattform:

Endziel des Plattformtrainings ist es, dass der Hund ohne Korrekturen und zusätzliche Hilfssignale ruhig mit allen vier Beinen auf der Plattform zum Stehen kommt, unabhängig davon, aus welcher Richtung bzw. aus welchem Winkel sie angelaufen wird. Der Hund soll auf der Plattform stehen bleiben und sich nicht mitdrehen,

Was machen Fitness-Loops aus?

Mit Fitness-Loops werden alle Bewegungsebenen angesprochen. Sie sind außerdem echtes Teamwork, denn ausschlaggebend für den Erfolg ist ein gutes Zusammenspiel von Mensch und Hund.

Eine Besonderheit besteht in der Einflussnahme des Menschen auf den



Hund. Es wird großes Augenmerk darauf gelegt, dass die Körperhilfen und Signale des Menschen auf ein Mindestmaß reduziert werden. Anders als in anderen Sportarten wird gänzlich auf Handhilfen verzichtet, stattdessen kommt der restliche Körper des Menschen richtungsweisend zum Einsatz. Dadurch kann sich der Hund bestmöglich auf seinen eigenen Körper konzentrieren und wird nicht durch überflüssige Körperhilfen des Menschen irritiert. Der Hund soll die Hindernisse bewusst anlaufen und selbstständig aus der Bewegung in die Position gehen, die auf dem jeweiligen Gerät gefordert ist. Fitness-Loops haben auch einen positiven Effekt auf den Menschen. Ein Verzicht auf viele Signalwörter, Hand- und Körperhilfen hört sich zunächst einfach

an, ist für viele Menschen aber oft schwierig umzusetzen. Hier benötigt auch der Mensch ein hohes Maß an Selbstregulation, Konzentration und Koordination.

Für wen sind Fitness-Loops geeignet?

Ausschlaggebend beim Absolvieren eines Fitness-Loops-Parcours ist nicht die Zeit, sondern die korrekte Ausführung. Damit werden Belastungsspitzen bei diesem Training vermieden. So eignen sich Fitness-Loops für fast alle Hunde vom Junghund bis zum Senior, unabhängig davon, ob sie nun Familien-, Sport- oder Arbeitshunde sind. Bereits im Welpenalter kann mit der Erarbeitung der Basics begonnen werden. Die Entwicklung der motorischen und koordinativen Fähigkeiten wird so von Beginn an gefördert. Bei älteren Hunden haben die Fitness-Loops einen positiven Einfluss sowohl auf den Erhalt der körperlichen Fitness als auch auf die geistige Auslastung. Fitness-Loops schulen die koordinativen Fähigkeiten in hohem Maße und die Hunde lernen Abstände und Geschwindigkeiten abzuschätzen. Damit sind Fitness-Loops sowohl sinnvoll bei der Vorbereitung des angehenden Sporthundes als auch zur weiteren Schulung der koordinativen Fähigkeiten des erfahrenen Sporthundes. Als ganzheitliches Training kann Fitness-Loops auch als Ausgleichstraining für den sportlich geführten oder arbeitenden Hund dienen. Das Hauptaugenmerk wird auf eine konzentrierte, ruhige Arbeitsweise, die korrekte Ausführung und eine gute Zusammenarbeit mit dem Menschen gelegt. Sehr aktive und reaktive Hunde profitieren sehr von diesem Training. Sie lernen, sich selbst körperlich zu-

rückzunehmen und auf den Menschen zu achten. Selbst für Hunde mit körperlichen Einschränkungen ist das Fitness-Loops-Training geeignet. Die Gestaltung des Parcours kann an ihre Bedürfnisse angepasst werden und die Hunde können diesen in ihrem eigenen Tempo absolvieren. In vielen Hundesportarten ist die Zeit das entscheidende Kriterium. Die sportlichen, schnellen und wendigen Hundetypen (z. B. Hütehunde) sind dabei oft bereits von ihren anatomischen Voraussetzungen gegenüber schwerer gebauten und behäbigeren Hunden (z. B. Molossern) im Vorteil. Das ist bei den Fitness-Loops anders. Zudem sind Fitness-Loops nahezu für alle Menschen geeignet, unabhängig vom Alter. Man muss keine großen sportlichen Fähigkeiten besitzen, um gute Ergebnisse zu erzielen.

Zusammenfassung

Fitness-Loops dienen der Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, der Propriozeption und des Körpergefühls insgesamt und haben einen positiven Einfluss auf die neuronale Anpassung. Zudem werden die Selbstregulation und die Konzentration geschult und verbessert. Fitness-Loops sind kein Ersatz für ein gezieltes Bewegungstraining oder einen gezielten Muskelaufbau. Aber sie sind eine abwechslungsreiche kreative Teamarbeit, die das Körperbewusstsein des Hundes in hohem Maße fördern und verbessern, ebenso wie die Zusammenarbeit mit seinem Menschen. Fitness-Loops bringen nicht nur viele positive Effekte mit sich, sondern machen auch riesigen Spaß und fordern das Hund-Mensch-Team immer wieder neu heraus

