

Training für den Hundeführer

Schnelligkeitstraining ist deshalb so wichtig, weil sich der Hundesport weiter entwickelt hat: Er ist schneller, dynamischer, athletischer geworden. Agility ist nicht mehr nur ein Hundesport im klassischen Sinne, es ist zum Sport für Hund und Mensch geworden.

Beim Schnelligkeitstraining ist eine Unterscheidung in folgende Teilbereiche vorzunehmen, die auch im Agility von Bedeutung sind:

- Lauftechnik
- Beinarbeit
- kurze Bodenkontaktzeiten
- Schrittfrequenz
- Reagieren und Beschleunigen
- Kraftvoraussetzung
- Schnelligkeitsausdauer

Alle Bereiche sind gleichermaßen wichtig und in das Training einzubeziehen. In Heft 1/2012 war das Lauf-ABC Thema, welches in den Bereich der Lauftechnik

fällt. Im Folgenden befassen wir uns mit der Schulung der Beinarbeit und kurzen Bodenkontaktzeiten.

Im Agility ist Variabilität gefragt

Einem Hundeführer der seine Schrittlänge und -frequenz variabel verändern kann, ist es möglich, Geschwindigkeitsveränderungen und -variationen beliebig auszuführen. Und gerade diese Variabilität ist im Agility gefragt, um sich optimal an Parcours und Hund anzupassen, da bei

Die Koordinationsleiter

Die Koordinationsleiter ist ein einfaches Trainingsgerät, mit dem wir hervorragend die Frequenzschnelligkeit, Beinarbeit und kurze Bodenkontaktzeiten trainieren können. Es gibt unzählige verschiedene Schrittfolgen und Sprünge die durchgeführt werden können um einen optimalen Trainingserfolg zu erhalten.

Ursprünglich kommt die „agility ladder“ aus den USA, wo sie schon lange ein beliebtes Trainingsgerät für Football- und Baseballmannschaften ist. Heute gehört sie auch in Europa im Grundlagentraining nahezu jeder Sportart zum Basisequipment!

Wichtig ist, dass die Koordinationsleiter feste Sprossen hat, die gut am Boden anliegen, so dass keine Verletzungsgefahr durch Hängenbleiben besteht!

Tipps zum Training

- Achte auf einen koordinativ-sauberen und korrekten Bewegungsablauf
- Beginne mit der einfachsten Übung und beginne erst mit komplexeren Übungen, wenn diese schnell und korrekt funktionieren
- Steigere das Tempo! Eine sehr schnelle und korrekte Ausführung ist das Ziel
- Achte darauf, dass der Fußabdruck über den Ballen erfolgt, und die Bodenkontaktzeiten möglichst kurz sind! Nur so kann dein Schnelligkeitstraining optimal sein
- Es gibt tausende verschiedenen Übungsformen an der Koordinationsleiter. Lasse deiner Phantasie freien Lauf und lerne immer neue Schrittfolgen dazu!
- Fast alle Übungen können unterschiedlich ausgeführt werden. Verschiedene Rhythmen, aber auch Kniehebelauf oder Anfersen mit zusätzlichem Armeinsatz sind mögliche Variationen!

Schnelligkeit verbessern – Blindtext schneller, dynamischer, athletischer

jedem Tempo- und Richtungswechsel die Schrittfrequenz und -länge optimal auf die Situation abgestimmt werden muss. Gerade das zeichnet die Schnelligkeit und Agilität des Menschen im Agility, im Gegensatz zum 100-m-Sprint und Marathon, aus! Je nach Situation sind diese Wechsel der Frequenz und Schrittlängen direkt leistungs- und erfolgsbestimmend.

Die Trainingsziele für diesen Bereich sind damit klar definiert:

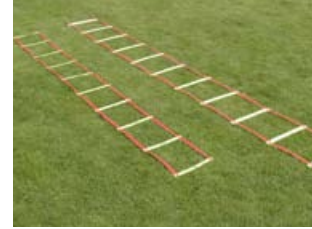
- Fähigkeit zu einer hohen Schrittfrequenz
 - Fähigkeit zu einer variablen Schrittfrequenz
 - Fähigkeit zu kurzen Bodenkontaktzeiten
- Im Training lediglich schnell zu Laufen, oder zu Sprinten schafft als komplexe Bewegung keine ausreichenden Trainingsreize für diese Ziele!

Anne Lenz

Die Autorin

Anne Lenz (25)

Ich studiere an der Deutschen Sporthochschule in Köln mit den Schwerpunkten Bewegungslehre und Sportpsychologie und habe durch meinen Hund Mia meine Leidenschaft zum Agilitysport entdeckt. Vor kurzem habe ich in Rheinbach www.agitraining.de ins Leben gerufen, wo ich Agility Training sowie Koordinations- und Lauftraining anbiete und sportwissenschaftliche Erkenntnisse in mein Trainingskonzept integriere.



Koordinationsleitern gibt es in verschiedenen Ausführungen und Längen, unter anderem bei www.cawila.de (ab 20 €)

»Im Training lediglich schnell zu laufen oder zu sprinten schafft keine ausreichenden Trainingsreize!«

Anne Lenz

Übungen mit der Koordinationsleiter



Übung 1: Einfaches Durchlaufen der Koordinationsleiter (KL). In jedes freie Feld kommt ein Fußabdruck



Übung 2: Einfaches Durchlaufen der KL, wobei jeder Fuß jedes Feld einmal berührt



Übung 3: Ist eine Mischung aus Ü1 und Ü2. Feld 1: nur der rechte Fuß berührt das Feld, Feld 2: beide Füße betreten nacheinander das Feld, links, rechts, Feld 3: nur der linke Fuß berührt das Feld usw.



Übung 4: Nun brauchen wir auch den Platz neben der KL. Nur der linke Fuß betritt das erste Feld, anschließend den rechten Fuß, auf Höhe des zweiten Feldes, neben der KL aufsetzen und mit dem linken Fuß neben dem rechten Fuß kurz auf tippen, dann den linken Fuß in Feld zwei setzen und die Bewegung fortführen



Übung 5: Hierbei werden beide Füße jeweils im Wechsel neben bzw. in die KL gesetzt



Übung 6: Das erste Feld beginnt wie in Übung 2, anschließend setzt der linke Fuß neben Feld 2 auf, rechter Fuß in Feld 2, linker Fuß daneben, rechter Fuß neben Feld 3 usw.



Übung 7: Hierbei dreht Ihr Euch während der Übung einmal um Eure eigene Achse. Beginnend im ersten Feld setzt Ihr Eure Füße in jedem weiteren Feld mit einer viertel Drehung auf, bis Ihr im fünften Feld wieder in der Ausgangsposition angekommen seid



Übung 8: In der Ausgangsstellung steht Ihr mit der rechten Schulter zur KL. Rechten Fuß in Feld 1 aufsetzen und den linken Fuß hinter das rechte Bein führend diagonal neben den rechten Fuß setzen. Anschließend den rechten Fuß in Feld 2 und den linken Fuß diagonal vor den rechten Fuß setzen. Danach weiter wie in Feld 1