

Die ersten Trainingsschritte für Canicross / Scootern / Bikejöring

Ein kleiner, allgemein gehaltener Ratgeber für den richtigen Einstieg in das Zughundetraining.



Da Mensch-Hund-Teams sehr unterschiedlich sind, empfehlen wir immer, den Zughundesport mit einem Zughundetrainer/in oder einer Zughundeschule/Schlittenhundeverein zu beginnen. Dort bekommt ihr auch die beste Beratung für das passende Zuggeschirr für Euren Hund, die perfekte Zugleine, den richtigen Canicrossgürtel und ihr könnt meist verschiedene Scooter-Modelle ausprobieren.

Außerdem erhaltet ihr wichtige Tipps für den Zughundesport und die Trainer können individuell auf euch und euren Hund eingehen.

Das Ziel: Ihr sollt als Team gesund und erfolgreich möglichst lange den Zughundesport ausüben können!

Grundvoraussetzungen für den Zughundesport

- Der Hund ist mindestens 12 Monate alt / größere Rassen ab 18 Monaten
- Das Gewichtsverhältnis zwischen Mensch und Hund muss passen.
- Der Hund ist gesund! (Wir raten einen tierärztlichen Vorab-Check machen zu lassen.)
- Der Hund ist nicht zu übergewichtig (ansonsten nur mit Trainerbegleitung und Tierarzt)
- Der Hund ist lauffreudig und fit.



Damit das Training und die ersten Schritte in den Zughundesport gut klappen, solltet ihr die nachfolgenden Schritte beachten (egal ob Zughundesport-Neuling oder nach Verletzungs-/Sport-Pause).

Die Trainings-Grund-Prinzipien: KRAFT – AUSDAUER – GESCHWINDIGKEIT

1. Kraftaufbau:

- Immer den Hund aufwärmen (z.B. durch eigenes Rollern und der Hund läuft frei oder an der Leine nebenher, oder einen kurzen Spaziergang, damit der Hund auch sein Geschäft in Ruhe erledigen kann) und nach dem Training das gleiche, damit sich der Kreislauf des Hundes wieder runterfährt.
- Beginnt mit kurzen Strecken (ca. 1-2 km mit Pausen) auf weichen und geraden Untergründen, lasst den Hund dosiert immer wieder gegen die Bremse ziehen (je nach Zugmotivation des Hundes) bei Scooter/Bike, dadurch baut er die nötige Kraft auf. Bremsst ihn beim Laufen.
- Die Trainingseinheiten sollten 2-4 x pro Woche (je nach Rasse und Kondition des Hundes) stattfinden, gönnt eurem Hund einen Tag Ruhephase dazwischen.

2. Ausdauer

- Nach ca. 3-4 Wochen regelmäßigem Training wird die Streckenlänge langsam gesteigert.
- Der Hund fährt immer wieder leicht gegen die Bremse.
- Verkürzt die Pausen zwischendurch, bzw. lässt sie ausfallen.
- Lässt den Hund am Ende einen Endspurt hinlegen mit deutlich höherer Geschwindigkeit und ungebremst.

Ziel: Strecken ohne Pausen zurücklegen und diese dann langsam steigern (zwei, drei, vier, fünf und mehr Kilometer).



3. Geschwindigkeit

- Kann der Hund in gleichmäßiger Geschwindigkeit mehrere Kilometer zurücklegen, wird immer öfter die Bremse gelöst.
- Ihr werdet sehen eure Hunde werden automatisch schneller, da sie nun die Kraft und Ausdauer haben.
- Je kürzer die Strecke, desto höher darf die Durchschnittsgeschwindigkeit sein
- Je länger die Strecke, desto niedriger muss die Durchschnittsgeschwindigkeit sein.

Zur Motivation

- Fahrt/Lauft unterschiedliche Wege und Streckenlängen, so dass der Hund nicht immer weiß wann es zu Ende ist.
- Viele Hunde brauchen am Anfang Hilfe, d.h. dass jemand, der euren Hund gut kennt und ihn motivieren kann, vorne mit einem Fahrrad wegfährt oder läuft. Wenn der Hund verstanden hat um was es geht und langsam in den Arbeitsmodus kommt, wird der „Lockvogel“ wieder abgebaut.

Tipps

- Baut Euch an euren Scooter/Fahrrad einen Fahrradcomputer, lauft mit einer Pulsuhr mit GPS, damit Ihr immer seht wie lange die zurückgelegte Strecke ist und wie lange Ihr dafür benötigt habt.
- Führt ein Trainingstagebuch, dann seid ihr erfolgreicher im Erreichen eurer Ziele.
- Trainiert mit Gleichgesinnten und fahrt ab und zu in der Gruppe, übt dabei das Überholen, Vornewegfahren/-laufen und Hinterherfahren/-laufen im ruhigen Tempo.
- Trainiert in hügeligem Gelände.
- Beendet das Training, wenn der Hund auf Zug ist und ihr es wollt, d.h. ihr müsst euren Hund einschätzen können, wie viel Power er noch hat.
- Trainiert euch selber regelmäßig ohne Hund im Zug. Nicht nur der Hund soll fitter werden!



Wichtig

- Achtet auf die Temperaturen. Bei über 15° Grad darf nicht mehr gezogen werden: Gefahr der Überhitzung! D.h. im Sommer am besten in den frühen Morgenstunden trainieren. Am besten sind Temperaturen um die 0 -15° Grad, da sind die meisten Hunde am lauffreudigsten. Vorsicht bei Temperaturen um den Gefrierpunkt: Rutschgefahr für Hund und Mensch!
- Achtet auf die Luftfeuchtigkeit: Bei zu hoher Luftfeuchtigkeit solltet Ihr das Training ausfallen lassen.
- Fahrt mit einem Helm, Ellenbogen- und Knieprotektoren.
- Nehmt immer ein Erste-Hilfe-Set mit.
- Nehmt mehrere Hundebooties (Pfotenschutzschuhe) mit.
- Kontrolliert vor und nach dem Training die Pfoten und Ballen eurer Hunde.
- Nehmt Wasser für den Hund mit (nur etwas Wässern in den Pausen).
- Gewöhnt Eurem Hund an ca. 1-1,5 Stunden vor und nach dem Training genügend Wasser zu trinken (am besten gebt Ihr etwas Leckeres für euren Hund in das Wasser, damit er motivierter trinkt).
- Den Hund mindestens 2 Stunden vorher füttern.

Achtet immer auf Eure Umwelt und Mitmenschen und fahrt rücksichtsvoll!

Was gar nicht geht

- Der Hund darf niemals am Halsband ziehen.
- Der Hund darf nicht am Führgeschirr ziehen, er braucht ein gut passendes ZUGGESCHIRR.
- Eine einfache Leine als Zugleine, Ihr braucht immer eine Zugleine mit RUCKDÄMPFER.
- Das Gespann (Hund und Bike oder Scooter) dürfen niemals alleine gelassen werden.
- Vollgas und unkontrolliert über die Felder und Wälder zu donnern. Das Gespann muss immer kontrollierbar und abbremsbar sein.
- Den Hund überfordern: Achtet bitte auf die Gesundheit Eures Hundes und entwickelt keinen falschen Ehrgeiz. Weniger ist immer mehr.
- Längere Strecken auf Asphalt fahren.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Zughundetraining mit eurem Hund!

Euer Team von Der Hundling