



Crazy Moves



Ideen für die bewegte
Pause mit Hund!



...aus den Beiträgen des
SPASS-MIT-HUND-Adventskalenders 2021

Redaktion: Christina Sondermann

kostenloses
pdf-eBook,
darf unverändert
weitergegeben
werden





Crazy Moves



Rückenschmerzen am Home-Office-Schreibtisch? Schlechte Laune, weil das Virus immer noch tobt oder das Wetter wirklich zu schlecht zum Rausgehen ist? Da hätten wir was! In unserem Hundespiele-Mitmach-Adventskalender 2021 ging es ordentlich bewegt, ein bisschen verrückt und ziemlich lustig zu! Danke an all die Leserinnen und Leser, die mitgewirkt haben an diesem Ideenreigen - und damit auch am vorliegenden völlig „adventsunabhängigen“ eBook mit Ideen für die bewegte Pause mit Hund. Es das in unveränderter Form gerne beliebig weiterverbreitet werden darf.



1. Was steckt hinter „Crazy Moves“?
2. Das sitzende Schnüffelmonster
3. Affe trifft Wolf
4. Bauch Beine Becher!
5. Buchtipp Hundeturnen
6. Die Windmühle
7. Buchtipp Praxisbuch Hundefitness
8. Der Storch
9. Der Squat-Trail
10. Die Schnüffel-Meditation
11. Die Hundehütte
12. Buchtipp Körperarbeit
13. Die Hängebrücke
14. Sonnenstrahlen
15. Finger-Billard
16. Denkanstoß: Warum auch Hunde zu viel sitzen
17. Zeigt her eure Füße
18. Sauseschritt
19. Buchtipp Hundephysiotherapie
20. Der Kniefall
21. Ideen-Flash und Scheibenwischer
22. Der Platzhirsch
23. Der kluge Schmetterling



Lust auf noch mehr Anregungen? Die SPASS-MIT-HUND-Beschäftigungsbücher liefern jede Menge Ideen! Versandkostenfrei bestellbar auch im SPASS-MIT-HUND-Shop!



www.facebook.com/spassmithund



1. Was steckt hinter Crazy Moves?

Rückenschmerzen am Home-Office-Schreibtisch? Schlechte Laune, weil das Virus immer noch tobt? Gegen beides haben wir was, denn bei den Crazy Moves geht es ziemlich bewegt, ein bisschen verrückt und garantiert lustig zu!

Was wir tun!

Wir folgen dem Rat kluger BewegungsexpertInnen. Die empfehlen: Verändere im Alltag immer wieder deine Position. Mache Bewegungen, die du sonst nicht machst. Vor allem: Komm raus aus der „Sesshaftigkeit“! Das ist gut für die körperliche Gesundheit – und trainiert zudem das Gehirn. Wir tun das in Form fröhlicher Wohnzimmer Spiele mit Hund, in denen wir Zweibeiner ungewöhnliche Positionen einnehmen und unsere Vierbeiner allein dadurch schon überraschen. Ideal für die bewegte Home-Office-Pause, erhellend für graue Schlechtwettertage – und mit Sicherheit was zum Lachen.



Unser Inspiration

Im ersten Kläppchen des Adventskalenders stimmen wir Sie ein. Als erstes lassen wir den deutschen Fitness-Papst zu Wort kommen. In einem kurzen Video für das Bundesgesundheitsministerium erklärt Prof. Ingo Froböse, warum Bewegung zuhause so wichtig ist – und wie Bewegung in den Alltag integriert werden kann. Wie wir die Motivation dafür erhöhen – nämlich, indem wir ungewöhnliche Bewegungen für uns in lustige Spiele mit Hund einbauen – darum geht's bei den Crazy Moves.



Watch Video At: <https://youtu.be/QCCtffbCW2w>

Die Queen des bewegten Alltags ist Katy Bowman, US-amerikanische Bewegungsexpertin, Biomechanikerin und Bestsellerautorin (unter anderem mit dem Lieblingstitel „Bewegung liegt in deiner DNA“). Wer staunen und dafür sensibilisiert werden möchte, wie wichtig es ist, im Alltag immer wieder die Position zu verändern und die „Sesshaftigkeit“ zu verlassen, der besucht sie virtuell in ihrem „Bewegungsreich“. Auch, wenn das Video auf Englisch ist: Es geht auch gut ohne Sprachkenntnisse – die Bilder sprechen für sich. Ihr Credo: weniger trainieren, mehr bewegen, besser leben.



Watch Video At: <https://youtu.be/E-sROj4QrPI>

Zugegeben: Unsere Stühle werden wir nicht aufgeben – aber die Idee des bewegten Alltags ist überaus inspirierend. Von daher geht's jetzt richtig los: Wir stellen Ideen mit Hund zum Mit- und Nachmachen sowie Weiterdenken vor. Lassen Sie sich überraschen!

Die Spielregeln

Damit es lustig für beide Seiten wird, gelten für alle Ideen, die bei den Crazy Moves vorgestellt werden, die folgenden Spielregeln:

- Im Mittelpunkt steht, dass wir Zweibeiner ungewöhnliche Positionen einnehmen und dabei den Hunden eine Freude machen. Dass die Hunde dabei ebenfalls „turnen“, ist keine Voraussetzung. Es kann zum Beispiel auch schlichtweg darum gehen, den Hunden aus einer bestimmten Position heraus Leckerchen anzugeben, um den eigenen Körper herumzulotsen oder ein schon bekanntes Spiel aus für uns ungewohnter Position anzubieten oder abzufragen.
- Ganz wichtig: Die Hunde werden während der Spiele nicht hochgehoben, festgehalten oder sonstwie „händisch“ in Position gedrückt oder gezogen. Futterlocken ist natürlich erlaubt. Die Hunde dürfen das Spiel jederzeit verlassen.
- Am liebsten sind uns Übungen, bei denen alle mitmachen können: die weder bei Mensch noch Hund ein besonderes Können verlangen. Bitte schätzen Sie sich und Ihren Hund selbst gut ein, ob Sie einen Bewegungsablauf durchführen oder eine vorgeschlagene Positionen einnehmen können und wollen. Wichtig auch zu wissen: Bei den Crazy Moves geht es nicht um gezieltes Fitnessstraining – und wir von SPASS-MIT-HUND sind natürlich KEINE FitnessexpertInnen, die fachlich qualifiziert bestimmte Übungen anleiten können. Sie turnen sozusagen auf eigene Verantwortung.

2. Das sitzende Schnüffelmonster

Hier überraschen wir gleich zwei: Unseren Körper mit vielen unterschiedlichen Gelenkstellungen – und unseren Hund mit einem abenteuerlichen Suchspiel!



Der Hintergrund

Wir alle sitzen viel zu viel in körperlich einander ähnlichen Positionen: auf dem Bürostuhl, auf dem Sofa, im Auto, zum Beispiel. BewegungsexpertInnen raten deshalb: Setz dich häufiger „anders“ hin – zum Beispiel auf den Boden statt auf den Stuhl. Das tun wir hier. Und während wir uns dabei ordentlich verbiegen und unseren Körper durch ungewohnte Gelenkstellungen stärken, dürfen die Hunde einem Lieblingshobby nachgehen (Schnüffeln) und erleben dabei gleichzeitig ein Abenteuer.





Und so geht's

Unser Zubehör: Nicht mehr als

- eine Hand voll Futterbröckchen
- eine große Decke
- wir in einer ungewöhnlichen Position auf dem Boden.

Jetzt geht's los:

- Der Hund wird kurz außer Sichtweite gebracht: zum Beispiel durch das Suchen von ein paar ausgestreuten Futterbröckchen, mit Hilfe eines Familienmitgliedes in einem anderen Raum oder (wenn der Vierbeiner das kann) mit einem „Bleib“ um die Ecke herum.
- Jetzt begeben wir uns schnell in eine ungewöhnliche Ruheposition auf dem Boden. Je mehr Futterversteckmöglichkeiten sich an unserem Körper dadurch ergeben (zum Beispiel zwischen oder unter abgewinkelten Armen oder Beinen), desto besser.
- Anschließend verstecken wir das Futter körpfernah um uns und unsere ungewöhnliche Ruheposition herum.
- Damit die Überraschung perfekt wird, ziehen wir noch schnell eine große Decke über uns.
- Dann rufen wir aus unserem Versteck heraus unseren Hund herbei und fordern ihn zum Futtersuchen auf!



Ghostbuster-Spezial-Tipps

Es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck: Wenn Sie von vornherein wissen, dass Ihr Hund schüchtern ist, gehen Sie bitte auf Nummer Sicher und treiben das Abenteuer nicht gleich auf die Spitze. Die gleichen Strategien greifen, wenn Ihr Hund sich wider Erwarten doch mit der ungewohnten Herausforderung schwer tut:

- Probieren Sie es zunächst einmal ohne Decke. Es könnte für Ihren Hund schon eine Herausforderung sein, Sie in einer ungewohnten Position zu sehen und dann noch körpernah auf die Suche zu gehen.
- Erst, wenn er mutig sucht, kann beim nächsten Mal die Decke ins Spiel kommen. Decken Sie sich dabei nicht komplett zu – und lassen Sie viele Lücken, durch die Ihr Hund unter die Decke gelangen kann. Bringen Sie außerdem Futter auch an den Außenseiten der Decke unter.



Sitz-Variationen

Hätten Sie gedacht, auf wie viele Weisen man sich auf dem Boden niederlassen kann? Jede davon macht uns ein Stück beweglicher und gesünder – und bietet im Zusammenhang mit unserem Schnüffelmonster-Spiel eine neue Abenteuer-Variation für unseren Hund (denn er weiß nie, in welcher Position er uns unter der Decke vorfindet).

Bewegungsexpertin Katy Bowman weist in ihrem Buch „Bewegung liegt in deiner DNA“ auf die Arbeit des Anthropologen Gordon Hewes hin, der schon vor vielen Jahren erkundet hat, wie Menschen in aller Welt ihre Ruhepausen verbringen. Die Schema-Zeichnungen in seinem Artikel (Screenshot daraus siehe unten, Artikel kostenlos herunterladbar z.B. unter <https://anthrosource.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1525/aa.1955.57.2.02a00040>) bieten viele Anregungen, auf welcher vielfältigen Art und Weise wir uns auf dem Boden niederlassen können (und dazu kommt natürlich auch noch eine Vielfalt an Liege-Positionen).



FIG. 1. A portion of the postural typology used in the compilation of data for this paper. Drawings are for the most part based on photographs in the ethnographic literature. Head and arm positions, unless stated otherwise in the accompanying discussion, are not typologically significant. No. 23, for example, could be standing with his left hand on his hip, or resting it on his left shoulder, and his standing posture would be considered the same for present purposes.

3. Affe trifft Wolf

Wenn aus Maushänden Affenarme werden und wir mit unseren Zehen zugreifen – dann wird das unseren Taschenwolf garantiert wundern.

Der Hintergrund

Eigentlich haben wir alle Affenarme. Unsere Schultergelenke sind dafür ausgelegt, dass wir Nahrung sammeln und verarbeiten, Obst pflücken, jagen, Hütten bauen und so weiter. Unsere Schultergelenke ermöglichen entsprechend einen großen, nahezu kugelförmigen Bewegungsspielraum um unseren Oberkörper. Die meistgebrauchte Position unserer Arme liegt jedoch im vorderen Körperbereich, eher unten: herunterhängend, oft an Computermouse oder -tastatur. Machen wir aus unseren Maushänden mal wieder Affenarme und benutzen wir ausnahmsweise mal unsere Füße zum Greifen – und bringen wir unseren Hund zum Staunen!





Und so geht's

Sie brauchen

- nicht mehr als ein paar Futterbröckchen,
- am besten aufbewahrt in einer Bauchtasche, und
- einen Türrahmen in Ihrer Nähe.

Jetzt geht's los:

- Stellen Sie sich in den Türrahmen.
- Befestigen Sie die Bauchtasche mit dem Futter drin an Ihrem Körper. Wenn Sie keine Bauchtasche für das Futter zur Verfügung haben: Nehmen Sie einfach ein paar Futterbröckchen in eine Hand.
- Strecken Sie jetzt die Hände hoch, legen Sie sie oben auf den Türrahmen und dehnen und strecken Sie sich einmal ordentlich. Sollten Sie dafür nicht groß genug sein: Legen Sie die Hände möglichst hoch an die Seiten des Türrahmens.

- Jetzt greifen Sie mit einer Hand (die andere bleibt oben am Türrahmen) in die Futtertasche. Reichen Sie ein Stückchen Futter an einen Ihrer Füße, indem Sie es mit den Zehen annehmen und festhalten. Wenn Sie das Leckerchen mit der RECHTEN Hand ausliefern, dann ist es am einfachsten, wenn der LINKE Fuß das Futterbröckchen nimmt und umgekehrt. Sollten Sie ausreichend gelenkig sein, dann kann auch die rechte Hand an den rechten Fuß und die linke an den linken Fuß ausliefern. Nehmen anschließend den ausliefernden Arm wieder nach oben und halten Sie sich am Türrahmen fest.
- Ihr Hund hat währenddessen vermutlich erstaunt zugeschaut. Jetzt wird er „bedient“: Reichen Sie ihm das Futterbröckchen mit dem Fuß! Und wenn es aufgegessen ist: Tanken Sie auf beschriebene Art und Weise wieder nach und wechseln Sie dabei regelmäßig die Hand-Fuß-Kombination.
- Und: Ist Ihr Hund überrascht? In unserem Fall war das so! Der Fokus lag ganz auf den erhobenen Händen – und es dauerte ein wenig, bis der Futter-haltende Fuß überhaupt beachtet wurde.
- Sie wollen mehr? Dann probieren Sie Futterlocken mit dem Fuß! Schaffen Sie es zum Beispiel, Ihren Hund mit dem „Futterfuß“ einmal durch den Türrahmen zu führen (Ihre Hände bleiben dabei natürlich oben am Türrahmen)?
- Viel Spaß bei dieser Herausforderung!



Variation „Ab in die Ecke“



SPASS-MIT-HUND Leserin Petra macht Dehnübungen für die Schulter, indem sie sich in eine Ecke stellt. Die Arme werden nach rechts und links, leicht nach oben, ausgestreckt. Aus dieser Position neigt sich der Oberkörper Richtung Ecke. Wie bei der „Affe trifft Wolf“-Basis-Übung erhält jetzt der Vierbeiner (hier: Beagle Snoopy) mit den Füßen Leckerchen ausgeliefert.

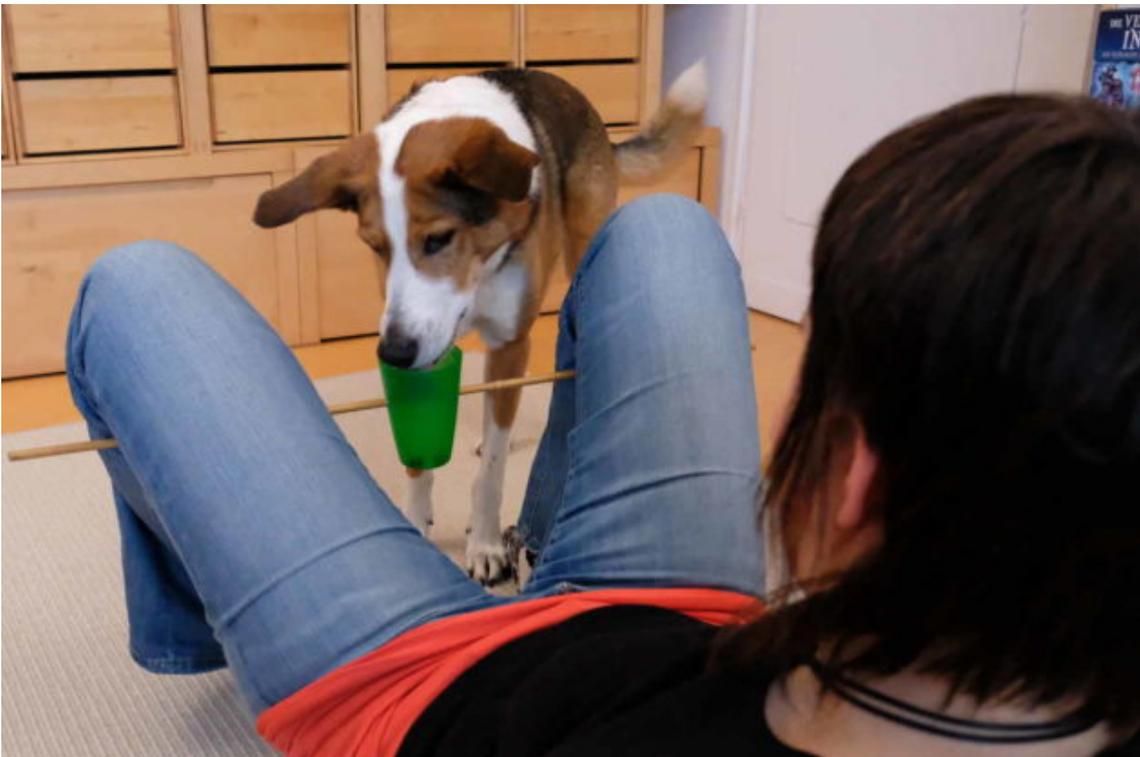
Was Petra schreibt, können wir auch für die Basisversion bestätigen: „Snoopy war anfangs etwas verwirrt. Leckerchen am Boden suchen kennt er, Leckerchen aus der Hand sowieso. Bald hatte er aber herausgefunden dass auch Füße Leckerchen geben können.“

4. Bauch Beine Becher!

Becher- oder Flaschendreher ist ein beliebtes Spiel, das viele Hunde kennen. Zum Crazy Move wird es, wenn wir es mit einem kleinen Bauchmuskel-Workout für uns kombinieren!

Was bringt's?

Wenn wir Zweibeiner uns mal wieder in eine ungewohnte Position begeben, dann bringt das Bewegung in unseren Alltag. Und die Vierbeiner üben sich in geistiger Flexibilität, denn das bekannte Spiel kommt neu und anders daher!



Und so geht's

Sie brauchen

- ein paar Futterbröckchen,
 - einen sicheren Aufbewahrungsort für das Futter in Ihrer Reichweite (Sie werden auf dem Rücken
 - auf dem Boden liegen), den Ihr Hund nicht plündert (Bauchtasche, Becher hinter Ihnen, etwas
 - erhöhter Ablageort auf Armlänge etc.),
- Ihr übliches Equipment zum Becher- oder Flaschendreher.

Tipp

Ihr Hund kennt das Flaschen- oder Becherdreher noch gar nicht? Dann üben Sie es zunächst separat. Anregungen und Anleitungen dafür finden Sie hier bei SPASS-MIT-HUND.

Jetzt geht's los:



- Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Klemmen Sie sich die Stange mit dem Becher oder der Flasche in die Kniekehlen – Sie halten Sie sozusagen mit den Kniekehlen fest. Das Futter befindet sich an Ihrem „sicheren Ort“ maximal auf Armlänge entfernt. Das ist Ihre Grundposition in diesem Spiel.
- Laden Sie Ihren Hund zum gewohnten Flaschen- bzw. Becherdrehen ein.
- Spätestens bei jedem Nachladen trainieren Sie Ihre Bauchmuskeln: Bewegen Sie den Oberkörper Richtung Beine und geben Sie ein Futterbröckchen in Becher oder Flasche. Laden Sie jeweils abwechselnd mit der rechten und mit der linken Hand nach. Sie können auch probieren, bei jedem Nachladen die Beine kurz vom Boden zu lösen.



Eine etwas komfortablere Variante hat SPASS-MIT-HUND-Leserin Claudia mitsamt Crazy-Moves-Profi Fluffy entwickelt: Weil die Querstange schnell rutschte, wurde sie kurzerhand an den Beinen festgebunden!



5. Buchtipp „Hundeturnen“

Bei den Crazy Moves turnen überwiegend wir Zweibeiner. Weil natürlich auch die Hunde von Gymnastik profitieren, stellen wir zwischendrin immer mal wieder unsere Lieblings-Hundeturnbücher vor.



Hundeturnen?

Darum profitieren auch die Vierbeiner von Gymnastik und „Hundeturnen“:

- Gymnastische Übungen sind Fitness für den gesamten Hundekörper. Sie tragen zum Muskulaturaufbau bei, fördern die Beweglichkeit, verbessern die Koordination und Balance und stärken das Körpergefühl.
- Hundeturnen ist Gehirnjogging: Wann immer ungewohnte Bewegungsabläufe trainiert werden, kommt das Gehirn in Schwung. Dafür reicht es übrigens auch schon, wenn – wie beim Hundeturnen ebenfalls häufig der Fall – gewohnte Bewegungsabläufe langsamer und bewusster ausgeführt werden. Vor diesem Hintergrund besitzt das Hundeturnen einen hohen Beschäftigungseffekt.
- Hundeturnen ist Abenteuer: Das bewältigen der ungewohnten Übungen ist gut für's Selbstvertrauen!
- Alle Hunde können mitmachen: vom Welpen (für den die kleinen Übungen Abenteuer und Verbesserung des Körpergefühls zugleich sind) bis zum Senior (den das Hundeturnen körperlich und geistig fit hält und bei dem es dazu beitragen kann, Alterungsprozesse hinauszuzögern).

- Hundeturnen macht Spaß! Unter der Voraussetzung, dass es als fröhliches Training auf Basis positiver Bestärkung erfolgt, ist es eine Beschäftigung, die das intensive Zusammenspiel von Hund und Mensch fordert und fördert.



Buchtipps

Hundeturnen

Spielerische Fitnessübungen einfach erklärt

Christine Streubel

Cadmos Verlag

Paperback, 128 Seiten, zahlreiche Fotos

16,95 €

Das Buch ist zum einen eine Ideensammlung von einfachen Übungen und Tricks, mit denen der Hund körperlich fit gehalten und gleichzeitig beschäftigt werden kann. Die Übungen stammen teils aus der Hundephysiotherapie, teils aus dem hundesportlichen Bereich. Zum anderen enthält das Buch Anregungen, wie man für den eigenen Hund die passenden Übungen zusammenstellt und zu einem Trainingsplan zusammenfügen kann. Ein leicht verständlicher Einführungsteil vermittelt zudem viele Hintergrundinformationen und „Basics“ zum Training. Trainiert wird über Locken mit einem Markersignal, der Hund braucht dafür dafür keine Erfahrungen im Clicker-Training. Dank verschiedener Video-Links am Ende des Buches kann die Ausführung bzw. das Endprodukt fast aller Übungen in bewegten Bildern angeschaut werden.

6. Die Windmühle

Auf in die Bauchlage – und ab in die Windmühle!

Was bringt's?

Raus aus der gekrümmten Sitzhaltung: Wir machen uns ordentlich lang und zeigen unseren Schultergelenken, dass sie auch anders können als nur runterhängen. Und unsere Hunde klettern diesmal auch ein wenig mit, denn wir führen sie einmal rund um den Körper.



Und so geht's

Sie brauchen

- bloß ein paar Futterbröckchen.

Jetzt geht's los:

Nehmen Sie in jede Hände ein paar Futterbröckchen.

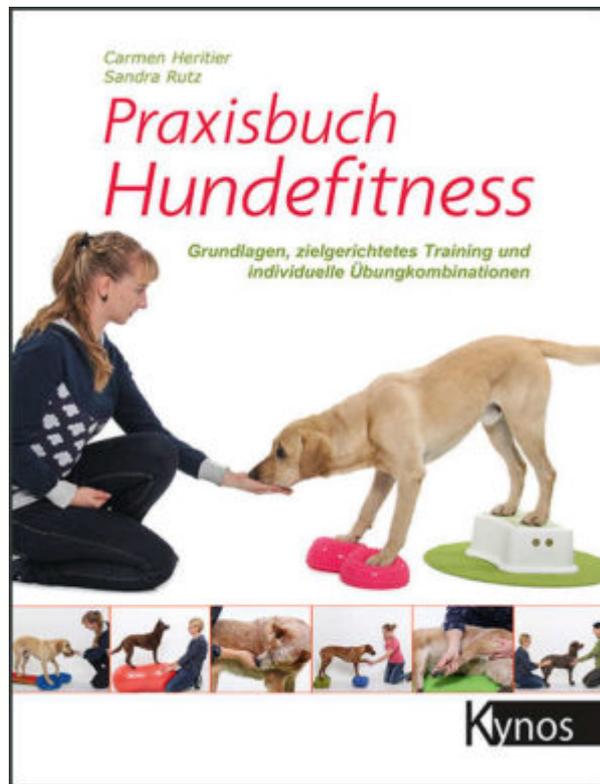
- Dann legen Sie sich flach auf den Bauch und bringen Ihre Arme in so eine Position, als wollten Sie beim Brustschwimmen losschwimmen – also beide nach oben, vor Ihren Kopf.
- Zeigen Sie Ihrem Hund, dass Sie Futter in der rechten Hand haben. Dann beginnen Sie, ihn mit der rechten Hand rechtsherum in einem Kreis um Ihren Körper herumzuführen. Geben Sie so oft Futter aus der Hand frei, wie es erforderlich ist, damit Ihr Hund den Kontakt zur Hand nicht verliert.
- Wenn Ihr Hund an Ihren Beinen ankommt, übergeben Sie das Führen an die linke (ebenfalls Futter gefüllte) Hand. Für Ihren Hund wird es jetzt etwas kniffliger, denn er muss nun Ihre Beine überqueren. Führen Sie ihn dann weiter mit der linken Hand wieder nach oben vor Ihren Kopf.
- Führen Sie ihn dann noch einmal rechtsherum oder wechseln Sie die Richtung und führen ihn – zunächst mit der linken Hand, dann an die rechte übergebend – links herum.





7. Buchtipp „Praxisbuch Hundefitness“

Erneut ein Hundeturnbuch für unsere Vierbeiner: Das „Praxisbuch Hundefitness“ ist ein richtig dicker Wälzer für alle, die sich tiefergehend mit der Materie beschäftigen möchten!



Praxisbuch Hundefitness

Grundlagen, zielgerichtetes Training und individuelle Übungskombinationen

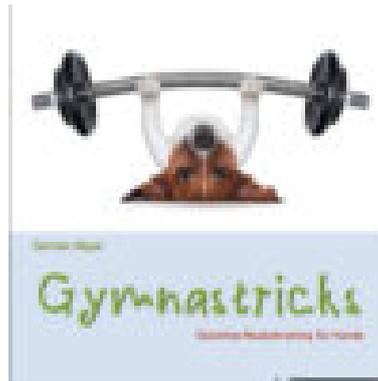
Carmen Heritier, Sandra Rutz

Kynos Verlag

Flexicover, 288 Seiten, durchgehend farbig

39,95 €

Dieses Buch geht richtig ins Eingemachte – und ist trotzdem leicht durchzuarbeiten und extrem praxisorientiert. Es ist gedacht für Hundehalter, -sportler, -trainer oder -physiotherapeuten, die vertieft ins Thema einsteigen wollen. Es liefert wichtiges Hintergrundwissen und praktische Schritt-für-Schritt-Übungsanleitungen zugleich. Besonders interessante Basics sind die Hunde-Fitnesstests zum Herausfinden anatomischer Stärken und Schwächen des Vierbeiners und das Know-How zur Ausarbeitung von Trainingsplänen. Die Übungen sind nach zu trainierenden Körperpartien aufgesplittet. Sie werden Schritt für Schritt über positive Verstärkung (im Regelfall unter Einsatz eines Clickers/Markersignals) aufgebaut und bieten immer Variationen für Anfänger und Profis. Auch auf spezielle Bedürfnisse wie bestimmte Erkrankungen oder Hunde in bestimmten Lebensphasen wird eingegangen. Spannend übrigens: Hier begegnen uns zum ersten Mal Ansätze für ein Beckenbodentraining für Hunde, mit dem möglicherweise einer Blasenschwäche vorgebeugt oder entgegengewirkt werden kann.



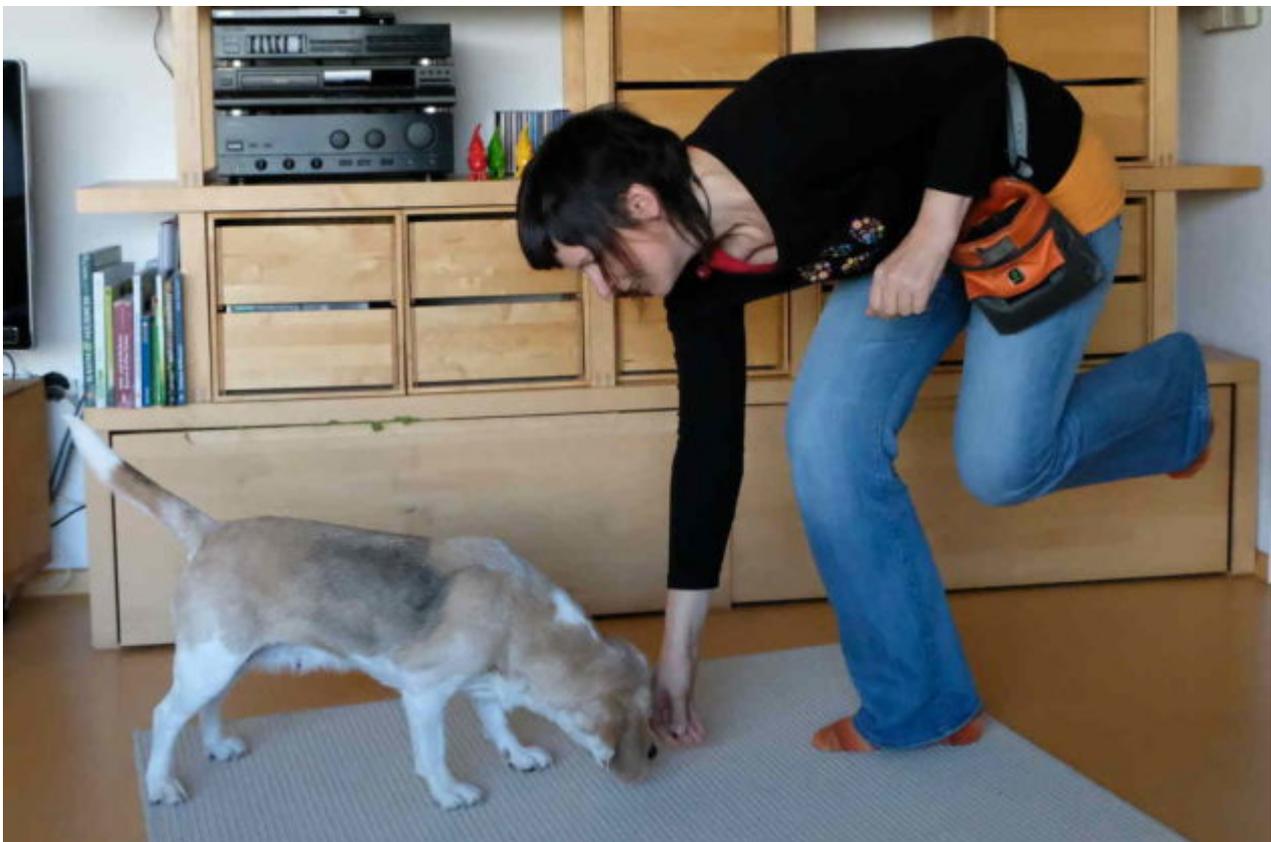
Übrigens: Ein weiteres Lieblingsbuch zum Thema hat Autorin Carmen Heritier (damals noch mit Geburtsnamen Mayer) schon früher geschrieben: Die „Gymnastricks“ vereinen fröhliches Tricktraining mit dem Clicker und Hundefitness. Auf jeden Fall ebenfalls eine Empfehlung!

8. Der Storch

Neue Abwechslung für die bewegte Home-Office-Pause: Diesmal legen wir lediglich Leckerchen auf den Boden – aber wir tun es auf einem Bein stehend, uns einmal um uns selbst drehend. Oder vom wackeligen Balance-Board aus.

Was bringt's?

Kennen Sie den Tipp: Wer seinen Gleichgewichtssinn trainieren und ganz nebenbei etwas für seine Fitness tun will, steht beim Zähneputzen auf nur einem Bein? Wir gehen sogar noch einen Schritt weiter und beugen uns dabei nach vorne. Das trainiert Kraft, Balance und Koordinationsfähigkeit.



Und so geht's

Sie brauchen

bloß ein paar Futterbröckchen, am besten verstaut in einer Bauchtasche.

Jetzt geht's los:

- Holen Sie Ihren Hund herbei.
- Stellen Sie sich auf ein Bein.

- Nehmen Sie ein Leckerchen und legen Sie es auf den Boden. Bleiben Sie dabei auf einem Bein stehen.
- Richten Sie sich wieder auf und probieren Sie, ob Sie sich, auf dem einen Bein stehen bleibend, um 90° drehen können (eine Vierteldrehung, am besten hüpfen Sie in die neue Position). Dort legen Sie das nächste Leckerchen auf den Boden.
- Richten Sie sich wieder auf, machen Sie die nächste (hüpfende) Vierteldrehung, legen das nächste Leckerchen auf den Boden usw.
- Wenn Sie wieder in Ihrer Ausgangsposition angekommen sind, wechseln Sie das Bein und idealerweise auch den Futter-anreichenden Arm und lassen alles noch einmal von vorne losgehen.



Variationen

Haben Sie ein Balance-Board oder einen ähnlichen Fitness-Trainer? Dann können Sie sich auch darauf stellen. Bleiben Sie in diesem Fall aber auf zwei Beinen stehen, während Sie Ihrem Hund aus der Wackelposition die Leckerchen auf den Boden legen. Bitte achten Sie unbedingt darauf, dass Ihr Hund nicht mit den Pfoten unter das Board gerät oder in seinem Eifer direkt drauf steigt.



Von SPASS-MIT-HUND-Leserin Jana kommt die Variation „Flamingo“: Dabei steht der Mensch aufrecht, legt ein Leckerli auf den rechten oder linken Fußrücken, hebt das Bein an und bietet es so dem Hund an. Die Position wird gehalten, bis der Hund das Leckerchen gefressen hat. Anschließend werden die Seiten gewechselt.

9. Der Squat-Trail

Wenn ein geniales Schnüffelseil-Spiel und ein ordentliches Pensum Kniebeugen zusammen kommen: dann könnte es sich um einen Squat-Trail handeln. Zugegeben: Den gab es in der Kombination bislang noch nicht – aber er gehört definitiv zu den Crazy Moves.



Der Trail

Es war einmal eine tolle Spiele-Idee, mit der Dagmar Spillner von der Osteroder Haustier-Akademie beim Online-Hundekongress 2021 uns Hundeleute begeistert hat:

- Man nehme ein langes Seil (idealerweise 10-20 m lang, auch eine Schleppeine geht).
- Das wird zunächst lang durch den Raum gelegt.
- Am Anfang und am Ende wird ein kleiner Futterbröckchen-Jackpot platziert.
- Entlang des Seils wird alle 30-40 cm, abwechselnd unmittelbar rechts und links vom Seil, ein kleines Futterbröckchen gelegt.
- Dann wird der Hund geholt – und zwar so, dass er direkt auf den Jackpot am Anfang des Seils zuläuft.
- Während der Hund nun tun und lassen darf, was er möchte, beobachten wir ihn: Findet er direkt die Leckerchen entlang des Seils oder „überrennt“ er sie zunächst – und sucht dann noch einmal „rückwärts“?
- Nach ca. 5 Minuten wird das Seil wieder hochgenommen.



- An den nächsten Tagen wird das Spiel auf ähnliche Weise wiederholt: Ändert sich das Suchverhalten des Hundes? Wie lange dauert es, bis er die Bedeutung des Seils als „Hinweisgeber“ für Leckerchen erkannt hat?
- Wenn der Vierbeiner dem Seilverlauf immer sicherer folgt, sind Variationen denkbar: um die Kurve, durch verschiedene Räume, treppauf und treppab, um Möbelstücke herum, über Möbelstücke drüber (Stuhl, Sofa etc.), quer durch den Garten...





Die Squats

Was wir bislang auch noch nicht wussten: Squats, das ist der Fitness-Fachjargon für die altmodische Kniebeuge. Klingt doch gleich viel cooler, oder? Und die Fachleute sagen: Sie sind ziemlich gesund und beanspruchen alle Muskeln des Unterkörpers. Und genau diese Squats, die bauen wir in das Auslegen der Leckerchen entlang der Leine ein: einmal rechts, einmal links vom Seil – und zwar jedes Mal, wenn wir ein Leckerchen platzieren!



Und weil wir als Fitness-Laien natürlich nicht die richtige Kenne von den perfekten Squats haben, lassen wir die Profis vorturnen. In diesem Video zum Beispiel gibt's Tipps zur korrekten Ausführung – für alle, die es richtig gut machen wollen!



Watch Video At: <https://youtu.be/E6WzPnYxxc>

Crazy Moves – Die Spielregeln

Damit es lustig für beide Seiten wird, gelten für alle Crazy Moves die folgenden Spielregeln:

- Im Mittelpunkt steht, dass wir Zweibeiner ungewöhnliche Positionen einnehmen und dabei den Hunden eine Freude machen. Dass die Hunde dabei ebenfalls „turnen“, ist keine Voraussetzung. Es kann zum Beispiel auch schlichtweg darum gehen, den Hunden aus einer bestimmten Position heraus Leckerchen anzugeben, um den eigenen Körper herumzulotsen oder ein schon bekanntes Spiel aus für uns ungewohnter Position anzubieten oder abzufragen.
- Ganz wichtig: Die Hunde werden während der Spiele nicht hochgehoben, festgehalten oder sonstwie „händisch“ in Position gedrückt oder gezogen. Futterlocken ist natürlich erlaubt. Die Hunde dürfen das Spiel jederzeit verlassen.
- Am liebsten sind uns Übungen, bei denen alle mitmachen können: die weder bei Mensch noch Hund ein besonderes Können verlangen. Bitte schätzen Sie sich und Ihren Hund selbst gut ein, ob Sie einen Bewegungsablauf durchführen oder eine vorgeschlagene Positionen einnehmen können und wollen. Wichtig auch zu wissen: Bei den Crazy Moves geht es nicht um gezieltes Fitnesstraining – und wir von SPASS-MIT-HUND sind natürlich KEINE FitnessexpertInnen, die fachlich qualifiziert bestimmte Übungen anleiten können. Sie turnen sozusagen auf eigene Verantwortung.

10. Die Schnüffelmeditation

Raus aus dem Sitzen, rein in die Streckung – und dabei chillen UND gleichzeitig den Hund beschäftigen? Klingt wie die eierlegende Wollmilchsau. Geht aber. Die Schnüffelmeditation macht's möglich!



Was wir tun...

...ist ganz einfach:

Während der Hund sich entweder in einem anderen Raum befindet (dann brauchen Sie einen Helfer) oder aber in einer Bleib-Übung wartet, legen wir uns lang ausgestreckt auf dem Rücken auf den Teppich oder eine Matte – und zwar so bequem, dass wir es dort eine Weile aushalten.

Tipp: Die entspannte Rückenlage

Beim Yoga lautet der Tipp oft: Beine ca. 50 – 70 cm auseinander, Arme leicht ausgebreitet, Handflächen nach oben, Schultern weg von den Ohren, Nacken lang gestreckt. Zwei Kissen unter den Knien oder Oberschenkeln oder eine Decke unter dem Kopf-/Nackensbereich können bei der Entspannung helfen.

- Dann wird's gemütlich: Wir decken uns mit allen Schnüffeldecken und -teppichen zu, die wir im Haushalt haben.
- Die bestücken wir großzügig mit Futter. Wer Trockenfutter füttert, darf gerne eine ganze Mahlzeit dafür verwenden.

Und dann...

- ...darf der Hund hinzukommen und auf Schnüffeltour gehen.
- Und wir? Liegen gemütlich unter den Decken und können herrlich entspannen, während um uns herum mit leisen Schnüffelgeräuschen gearbeitet wird.

Tipp: Die SPASS-MIT-HUND-Schnüffeldecke

Sie brauchen noch Anregungen, auf welche einfache Weise aus normalen Haushaltsdecken atemberaubende und abwechslungsreiche Schnüffel-Herausforderungen werden? Lassen Sie sich hier inspirieren.



...und was es bringt

Wer schon einmal Yoga gemacht hat, der weiß, wie entspannend die Phasen sind, in denen man zwecks Tiefenentspannung einfach auf dem Rücken liegt. Und: Die ausgestreckte Rückenlage bringt unseren Körper wieder einmal in eine andere Position als zusammengefaltet am Schreibtisch zu sitzen oder sich im Sofa zu lümmeln. Und für die Hunde ist das Schnüffeln nicht nur eine tolle, hundgerechte Beschäftigung, sondern in diesem neuen Kontext durchaus auch Mutprobe. Wie reagiert er, wenn Sie unter den Schnüffeldecken liegen? Kommt ihm das möglicherweise erst komisch vor?

Tipp für Schüchterne und Skeptiker

Wenn Sie merken, dass Ihr Hund sich nicht an Sie rantraut, während Sie unter einem Berg von Schnüffeldecke und -teppichen verborgen sind: Beginnen Sie zunächst nur mit ein oder zwei Schnüffeldecken, die Sie über Ihre Beine legen. So kann der Hund sich langsam mit diesem neuen Spiel vertraut machen.



Crazy Moves – Die Spielregeln

Damit es lustig für beide Seiten wird, gelten für alle Crazy Moves die folgenden Spielregeln:

- Im Mittelpunkt steht, dass wir Zweibeiner ungewöhnliche Positionen einnehmen und dabei den Hunden eine Freude machen. Dass die Hunde dabei ebenfalls „turnen“, ist keine Voraussetzung. Es kann zum Beispiel auch schlichtweg darum gehen, den Hunden aus einer bestimmten Position heraus Leckerchen anzugeben, um den eigenen Körper herumzulotsen oder ein schon bekanntes Spiel aus für uns ungewohnter Position anzubieten oder abzufragen.
- Ganz wichtig: Die Hunde werden während der Spiele nicht hochgehoben, festgehalten oder sonstwie „händisch“ in Position gedrückt oder gezogen. Futterlocken ist natürlich erlaubt. Die Hunde dürfen das Spiel jederzeit verlassen.
- Am liebsten sind uns Übungen, bei denen alle mitmachen können: die weder bei Mensch noch Hund ein besonderes Können verlangen. Bitte schätzen Sie sich und Ihren Hund selbst gut ein, ob Sie einen Bewegungsablauf durchführen oder eine vorgeschlagene Positionen einnehmen können und wollen. Wichtig auch zu wissen: Bei den Crazy Moves geht es nicht um gezieltes Fitnesstraining – und wir von SPASS-MIT-HUND sind natürlich KEINE FitnessexpertInnen, die fachlich qualifiziert bestimmte Übungen anleiten können. Sie turnen sozusagen auf eigene Verantwortung.

11. Die Hundehütte

Jetzt geht's ab in den Vierfüßlerstand. Dabei werden wir zur „Hundehütte“. Schaffen Sie es, dass sich Ihr Hund darin so wohlfühlt, dass er dort zumindest ein paar Leckerchen suchen kann oder sich vielleicht sogar hinlegt?



Sie brauchen ...

... fast nichts außer

- ein paar Futterbröckchen, die Sie während der Übung mit der Hand erreichen können, zum Beispiel in einer auf den Rücken gedrehten Bauchtasche
- einer bequemen Unterlage (Teppich oder Matte), auf der Sie sich gerne hinknien und Ihr Hund sich gerne hinlegt.

Und so geht's:

So werden Sie zur Hundehütte:

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand.

Der Vierfüßlerstand

Die Hände stehen senkrecht unter den Schultergelenken. Die Arme sind leicht gebeugt. Die Knie stehen direkt unter den Hüftgelenken, sind in etwa hüftbreit geöffnet. Die Halswirbelsäule ist gestreckt (langer Nacken) und der Rücken ist gerade. Die Füße sind entspannt.

- Sie werden nun vorübergehend zum „Dreifüßler“, denn eine Hand brauchen Sie, um Ihren Hund in Position zu lotsen. Wichtige Grundregel wie immer bei den Crazy Moves: Zwingen Sie Ihren Hund zu nichts – er soll alles freiwillig und ohne körperliche Manipulation tun!
- Streuen Sie zunächst ein paar Leckerchen unter sich aus und schauen, ob Ihr Hund sich traut, sie aufzusammeln. Lassen Sie Ihren Hund entscheiden, wie weit er sich dabei vorwagt. Für schüchterne und skeptische Hunde reicht das als Abenteuer bereits!
- Wenn Ihr Hund die Leckerchen gerne aufammelt: Schaffen Sie es auch, dass er einmal unter Ihnen durchgeht? Je nach Größe des Hundes wird er dabei auch kriechen müssen bzw. Sie machen einen „Katzenbuckel“ (Bauchdecke einziehen, runden Rücken bilden) oder stellen sich sogar mit den Füßen auf und drücken die Beine durch.
- Wenn das klappt: Schaffen Sie es auch, dass sich Ihr Hund unter Ihnen hinlegt? Ob der Hundekopf dabei zur Seite herausschaut (am Anfang am einfachsten), nach vorne oder sogar nach hinten, bleibt Ihnen überlassen! Belohnen Sie Ihren Hund großzügig auch für erste Ansätze: Dass er Sie aus Ihrer Position heraus überhaupt versteht und sich dazu noch mit einem „Dach über dem Kopf“ hinlegen mag, ist nicht selbstverständlich!



Variationen

Wenn Ihr Hund sich gerne unter Ihnen hinlegt: Bleibt er auch liegen, wenn Sie

- einen Arm oder ein Bein in die Horizontale strecken?
- gleichzeitig einen Arm (z.B. rechts) und ein Bein (z.B. links) in die Horizontale strecken?
- mehrmals die Übung „Katzenbuckel“ machen? Dabei bewegen Sie das Kinn Richtung Brust, ziehen den Bauchnabel gegen die Wirbelsäule und machen einen runden Rücken, den Sie anschließend wieder entspannen.

Eine weitere Variationsidee kommt von SPASS-MIT-HUND-Leserin Petra: Eine Menge Geschicklichkeit wird erforderlich, wenn wir es im Vierfüßlerstand schaffen, den Hund quasi im Slalom um unsere Arme und Beine zu lotsen.



- Am liebsten sind uns Übungen, bei denen alle mitmachen können: die weder bei Mensch noch Hund ein besonderes Können verlangen. Bitte schätzen Sie sich und Ihren Hund selbst gut ein, ob Sie einen Bewegungsablauf durchführen oder eine vorgeschlagene Positionen einnehmen können und wollen. Wichtig auch zu wissen: Bei den Crazy Moves geht es nicht um gezieltes Fitnesstraining – und wir von SPASS-MIT-HUND sind natürlich KEINE FitnessexpertInnen, die fachlich qualifiziert bestimmte Übungen anleiten können. Sie turnen sozusagen auf eigene Verantwortung.

12. Buchtipp „Körperarbeit mit dem Hund“

Wir freuen uns, dass wir auf der Empfehlungsliste für Bücher zum Hundeturnen inzwischen die Qual der Wahl zwischen gleich mehreren Titeln haben. Das Buch von Silke Stricker gehört definitiv dazu!



Körperarbeit mit dem Hund

Konzentration verbessern, Balance stärken, Bindung vertiefen

Silke Stricker

animal learn Verlag

Hardcover, 165 Seiten, zahlreiche farbige Abbildungen

24,00 €

Bezogen auf den jeweiligen Körperbereich stellt Silke Stricker nach einem kurzen Einblick in die Anatomie und Funktionalität zahlreiche Übungen vor. Im Anschluss folgen jeweils Massage- und Grifftechniken, die jedermann gut an seinem Hund durchführen kann. Die Übungen werden Schritt für Schritt auf Basis positiver Bestärkung aufgebaut. Im Vordergrund steht immer das Wohlbefinden des Hundes – nie ein „schneller, höher, weiter“. Vielmehr wird jede Übung nur so weit durchgeführt, wie es dem Hund problemlos möglich ist.

13. Die Hängebrücke

spass-mit-hund.de/haengebruecke

Und wieder eine neue Bewegung: Wir dehnen die Brustwirbelsäule – und werden dabei gleichzeitig zur „Aufhängung“ für ein Hunde-Geschicklichkeitsspiel.



Sie brauchen ...

- eine Leine oder ein Stück Seil,
- einen Stuhl, auf dessen Lehne Sie Ihre Hände stützen können (geht aber auch an einem Regal oder an der Arbeitsplatte),
- etwas zum Aufhängen, aus dem vom Hund kleine Überraschungen herausgearbeitet werden können: zum Beispiel eine Papiertüte, ein Gitterball mit Futter-gefüllten Packpapier-Päckchen oder ein kleiner Eimer.



Und so geht's:

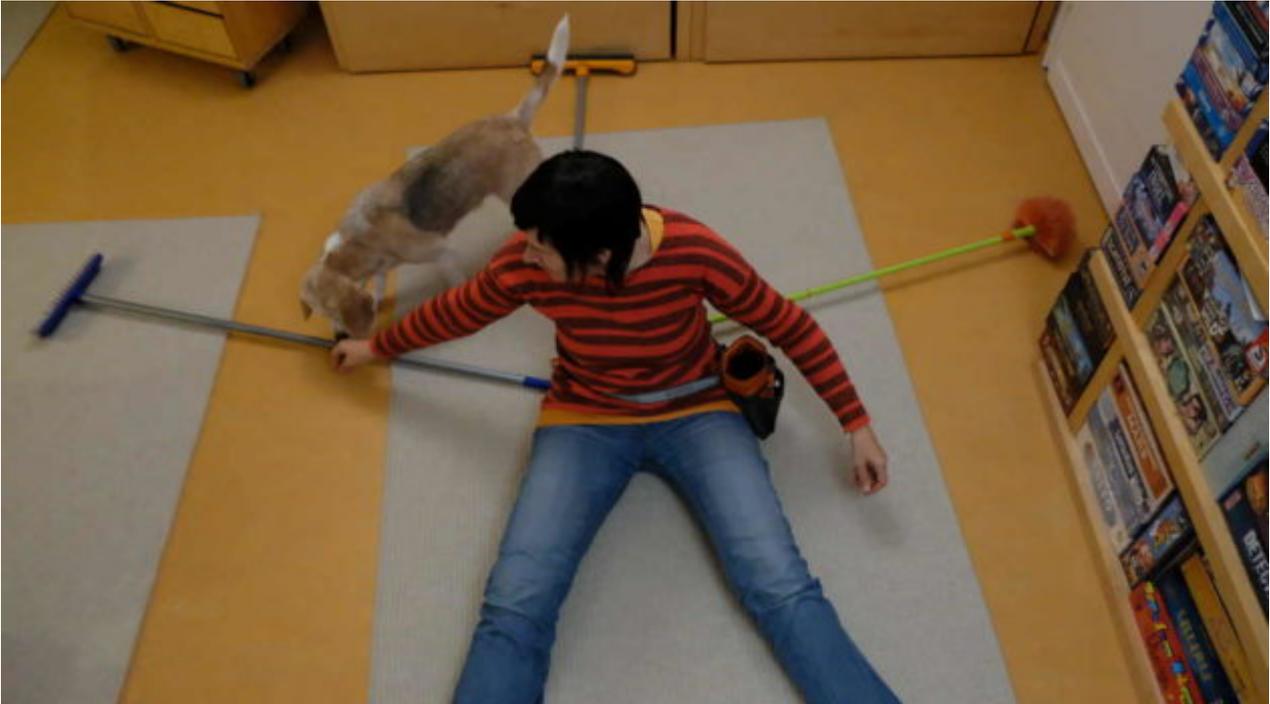
So geht die „Hängebrücke“:

- Testen Sie zunächst die „Grundposition“: Stellen Sie einen Stuhl vor sich. Der Stuhl Rücken zeigt dabei zu Ihnen. Legen Sie die Hände oben auf die Rückenlehne und lassen Sie sie dort liegen. Gehen Sie nun so weit zurück, bis Ihre Arme gestreckt sind, Brustkorb nach unten. Arme, Kopf und Rücken bilden idealweise eine Linie.
- Bereiten Sie nun Ihre aufhängbare Überraschung (Gitterball, Papiertüte, Eimer etc.) vor: Befüllen Sie sie mit Futter-bestückten Packpapier-Päckchen, Klopapierrollen etc. Passen Sie die Länge der Leine so an, dass die Überraschung knapp über dem Boden baumelt, wenn Sie die Leine über Ihren Rücken hängen.
- Legen Sie die Leine über Ihren Rücken, nehmen Sie Ihre Position ein.
- Jetzt darf Ihr Hund ans Werk gehen! Wie geht er mit dieser neuen Herausforderung um?



14. Sonnenstrahlen

Auch bei schlechtem Wetter lassen wir im Wohnzimmer die Sonne scheinen – und turnen diesmal beide, Hund wie Mensch. Wir Menschen nehmen mal wieder eine neue Sitz-Position ein. Unsere Beine und die Besen und Schrubber des Haushaltes werden zu Cavaletti-Stangen...äh...Sonnenstrahlen, über die der Hund um uns herum steigt!



Sie brauchen ...

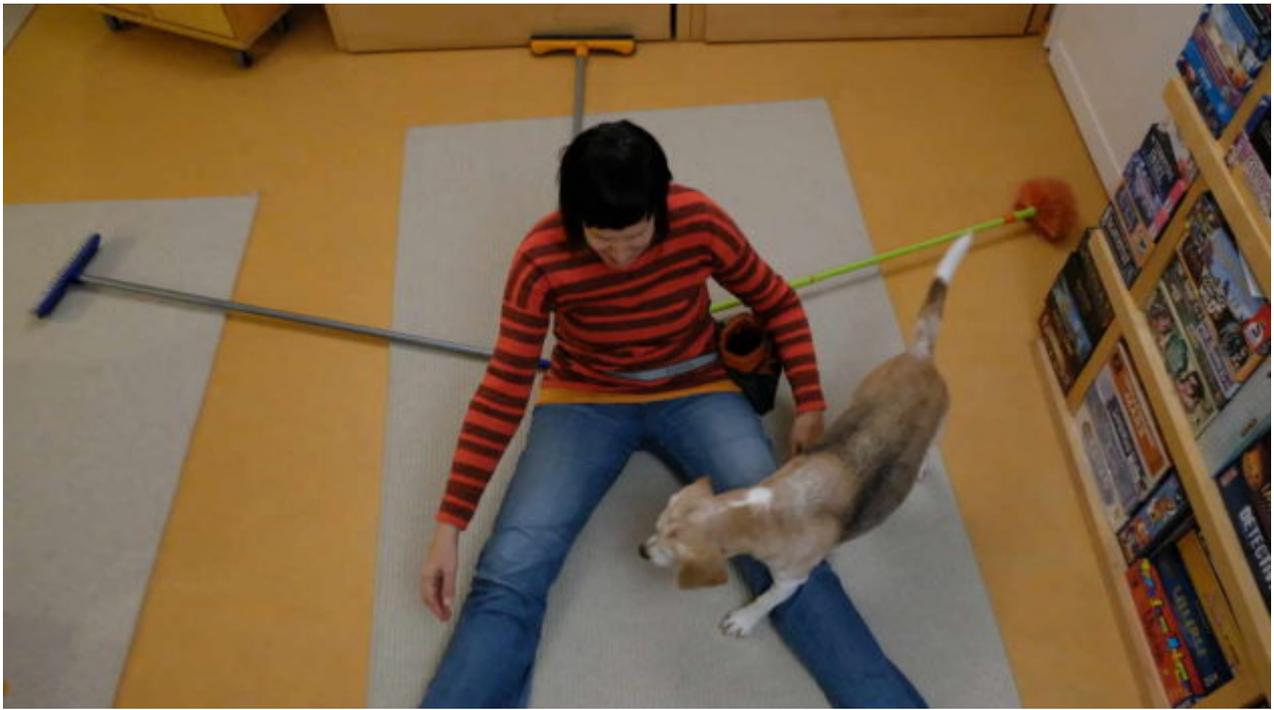
- ein paar Futterbröckchen in beiden Händen,
- die Besen und Schrubber Ihres Haushaltes oder ein paar andere Stangen,
- etwas Platz – etwa eine Besenstiellänge um sich herum.





Und so geht's:

- Setzen Sie sich mit ausgebreiteten Beine auf den Boden. Legen Sie zusätzlich Besenstiele oder andere Stangen um sich herum – wie die Strahlen einer Sonne.
- Damit sich Ihr Hund in den „Sonnenstrahlen“ wohlfühlt, starten Sie am besten mit einem Futtersuchspiel: Streuen Sie dafür einfach eine Hand voll Futter um sich herum aus, zwischen Stangen und Beinen. Während des Aufsammelns macht sich Ihr Hund schon einmal in aller Ruhe mit den neuen „Hindernissen“ vertraut. Und: Er kann selbst entscheiden, wie weit er sich vorwagt.
- Anschließend können Sie ausprobieren, Ihren Hund um sich herum kreisen zu lassen. Nehmen Sie dafür Futter in beide Hände und lotsen Sie Ihren Hund einmal um sich herum. In etwa hinter Ihrem Rücken wechseln Sie dabei die „Führhand“. Belohnen Sie Ihren Hund dabei so häufig, dass der Kontakt zur Führhand nie abreißt! Achten Sie auf ein langsames Tempo, so dass Ihr Hund mit allen Vieren über die Stangen steigt statt drüber zu hoppeln. Halten Sie die Hände bewusst tief und legen Sie das Belohnungsfutter gerne auf den Boden, damit Ihr Hund mit möglichst tiefem Kopf unterwegs ist und immer schön sieht, wo er hintritt. Er soll nicht wie ein „Hans-Guck-in-die-Luft“ über die Stangen stolpern.
- Das klappt gut? Dann wechseln Sie zur Abwechslung die Drehrichtung!
- Übertreiben Sie es nicht: ein paar Runden reichen, denn das langsame Steigen über die Stangen und das koordinierte Setzen aller Pfoten ist für die Hunde ganz schön anstrengen!



15. Fingerbillard

Unsere Maus- und Tastaturfinger müssen sich jetzt mal anders bestätigen: Wir spielen Fingerbillard! Unsere Billard-Kugeln sind Leckerchen. Die schnipsen wir mit den Fingern – und Ziel ist die gierige Hundeschnute!



Sie brauchen ...

- ein paar trockene Futterbröckchen,
- einen Hund, der zumindest in Grundzügen das „Bleib“ beherrscht,
- weil das oft klarer ist: einen „Wartepunkt“ für Ihren Hund – in unserem Fall eine Decke.



Und so geht's:

- Bitten Sie Ihren Hund, am Wartepunkt zu bleiben. In unserem Fall klappt das „Bleib“ am Besten in der Platz-Position. Der Hund kann aber in jeder beliebigen Position warten.
- Positionieren Sie sich einige Meter entfernt vom Hund auf dem Boden. Wir haben mit ca. 2 m Distanz angefangen.
- Jetzt tun Sie nicht mehr als sich ein Leckerchen in guter „Schussposition“ auf den Boden zu legen und es mit den Fingern Richtung Hund zu katapultieren. Bringen Sie dabei die Kuppe des jeweils schnipsenden Fingers mit dem Daumen zusammen, so dass eine O-förmige Figur entsteht. Aus dieser Position heraus schnellt der Finger vor und befördert das Leckerchen Richtung Hund.
- Wenn Sie möchte, können Sie dem Hund die neue Art der Leckerchenübergabe vor dem Schnipsen ankündigen (bei uns mit einem „Schnips!“). Bei uns fungiert das Ankündigungswort gleichzeitig als Freigabesignal, denn je nach Ihrer Zielsicherheit wird das Leckerchen unter Umständen an Ihrem Hund vorbei schießen oder ein Stück vor ihm liegenbleiben. Wenn er es sich geholt hat: Dirigieren Sie ihn zurück an seinen Wartepunkt und bitten Sie ihn erneut zu bleiben. Wenn Ihr Hund das Bleiben sicher beherrscht, können Sie natürlich auch eine Variante spielen, in der SIE bei einem Fehlschuss dem Leckerchen hinterherkrabbeln und es mit zweitem oder drittem Schuss zum wartenden Hund katapultieren.
- Damit sich Ihr Hund an das Spiel gewöhnt und Sie zunächst mit größtmöglicher Zielsicherheit zu Werke gehen, beginnen Sie mit Ihrem „stärksten“ Finger: das ist bei Vielen der Zeige- oder Ringfinger der rechten Hand.
- Damit jedoch alle Finger auf gleiche Weise trainiert werden, wechseln Sie nach dem ersten Einstieg den „Schnipsfinger“: Wenn Sie mit rechts begonnen haben, setzen Sie zunächst auch die übrigen Finger der rechten Hand ein. Dann probieren Sie das Gleiche mit allen Fingern der linken Hand. Machen Sie sich darauf gefasst, dass das Spiel dadurch lustig wird. Denn Sie werden sich wundern, was das Wechseln der Finger mit Ihrer Zielsicherheit macht...

16. Denkanstoß: Warum auch Hunde zu viel sitzen

Für uns Zweibeiner ist die Sache klar: Wir sitzen viel zu viel. Deshalb tun wir mit den Crazy Moves Vergnügliches gegen unsere Sesshaftigkeit und für die bewegte Pause. Doch wussten Sie: Auch Hunde machen zu viel „Sitz“! Deshalb darf dieser Denkanstoß nicht fehlen!



Wo liegt das Problem?

Sitz ist so ziemlich die erste Übung, die wir unseren Hunden beibringen. Jeder kennt es, jeder kann es. Und zugegebenermaßen ist es sehr praktisch: „Sitz“ statt Anspringen. „Sitz“ als „Bitte“ sagen. „Sitz“ an der Bordsteinkante. Und so weiter. Allerdings: Macht es wirklich Sinn, dass wir das Sitzen das ganze Hundeleben lang in extremer Häufigkeit und teils auch Dauer (zum Beispiel im Hundesport) abrufen?

Die norwegische Hunde-Expertin Turid Rugaas (in der Hunde-Welt vor allem bekannt für ihre Veröffentlichungen rund um die Beschwichtigungssignale / „Calming Signals“ und gelegentlich durchaus unbequeme Verfechterin für die Belange unserer Hunde) sagt: Das tut es nicht. Und: Es kann sogar schädlich sein! Sitz ist muskulär sehr anstrengend, kann gerade für alte Hunde und Hunde mit langem Rücken schmerzhaft sein und – im Übermaß betrieben – bei Welpen die Entwicklung der Gelenke beeinträchtigen. Und sie verweist auf verschiedene Studien tierärztlicher Hochschulen: Wenn Hunde mehr als einige Minuten am Stück „dauersitzen“ müssen, dann kann das den Blutkreislauf so stark beeinträchtigen, dass der Augeninnendruck gefährlich steigt.

Mach deine eigene Feldstudie!

Turid Rugaas beobachtet in ihrer „Sit Study“ seit über 20 Jahren Hunde und lässt auch ihre Trainer-StudentInnen daran mitwirken. Ihre zentrale Frage: Wie oft und in welchen Situationen setzen sich Hunde im Alltag tatsächlich hin – wenn sie nicht dazu aufgefordert werden. Aus der Beobachtung von mehreren Tausend Hunden weiß sie: Viel weniger, als wir das denken würden. Oft dann, wenn sie etwas in der Ferne beobachten wollen, weil es den Kopf und die Augen in günstige Position bringt. Oder im Übergang zwischen Stehen und Liegen. Oder in unserer Gegenwart, weil sie gelernt haben, dass sie dadurch „Bitte“ sagen können. Sie hat auch herausgefunden: Besonders Hunde mit langem Rücken setzen sich fast niemals, sondern legen sich direkt hin. Gleiches gilt für ältere Hunde und für Hunde mit gesundheitlichen Problemen. Fitte junge Hunde sitzen zwar gelegentlich – aber viel weniger häufig, als wir das denken würden.

Probieren Sie es doch selbst einmal aus und beobachten Sie Ihren Hund: Wie oft setzt er sich (gerade dann, wenn er sich unbeobachtet fühlt und nichts von ihnen will) tatsächlich hin? Vermutlich viel weniger, als Sie gedacht haben, oder?



Und die Moral von der Geschichte...

...ist wie so oft ein wenig mehr Achtsamkeit. Natürlich kann „Sitz“ im Alltag nützlich und praktisch sein. Aber wir sollten uns gut überlegen, in welchen Situationen und für welche Dauer wir es tatsächlich einfordern – ganz besonders bei sehr jungen und sehr alten Hunden, gesundheitlich beeinträchtigten

Hunden, Hunden mit langem Rücken oder sehr großen schweren Hunden. Den Hunde häufiger die Wahl zu lassen, ob sie in einer Situationen sitzen, stehen oder liegen möchten, hat nichts mit antiautoritärer Erziehung zu tun, sondern mit dem Respektieren ihrer Bedürfnisse ... und mit Lebensqualität!

17. Zeigt her eure Füße!

Jetzt heißt es: Ab in die Rückenlage, Beine in die Luft – und mit geschickten Füßen in verschiedensten Positionen Leckerchen ausliefern. Für uns exzellentes Bauch-Beine-Po-Training – für die Hunde mal wieder ein neues Abenteuer – und für beide ein großer Spaß!



Sie brauchen ...

- einen kleinen Vorrat an Futterbröckchen – so deponiert, dass Sie auch auf dem Rücken liegend gut dran kommen,
- einen bequemen Platz für Ihre Rückenlage: einen Teppich oder eine Matte.





Und so geht's:

- Legen Sie sich auf den Rücken und halten Sie Ihren Futterbröckchen-Vorrat bereit.
- Nehmen Sie ein Futterbröckchen in die Hand, reichen Sie es an einen Fuß weiter und halten Sie es mit Ihren Zehen fest. Wenn Sie mit der linken Hand ausliefern, reichen Sie es am besten an Ihren rechten Fuß, und die rechte Hand liefert an den linken Fuß.
- Jetzt geht's los: Probieren Sie verschiedene Spielarten aus, in welchen Fuß- und Beinpositionen Sie das Leckerchen ausliefern können! Das Bein angewinkelt, bodennah, hochgehalten, lang ausgestreckt, den Hund in einer kreisförmigen Bewegung führend und so weiter.
- Denken Sie daran, abzuwechseln: Mal liefert die rechte Hand an den linken Fuß, mal die linke Hand an den rechten Fuß.



18. Sauseschritt

Seitliche wechselweise Ausfallschritte (im Fitness-Fachjargon auch „Side Lunges“ genannt) machen wie Zweibeiner dann, wenn wir unsere Beine kräftigen wollen. Jetzt tun wir es zusätzlich, um unseren Hunden das Tor zu einer „Acht“ um die Beine zu öffnen! Aus den Ausfallschritten werden dann: Sauseschritte!



Sie brauchen ...

- genügend Futterbröckchen in beiden Händen – und am besten noch welche zum Nachladen in einer Bauchtasche.
- einen rutschfesten Untergrund (zum Beispiel Teppich).





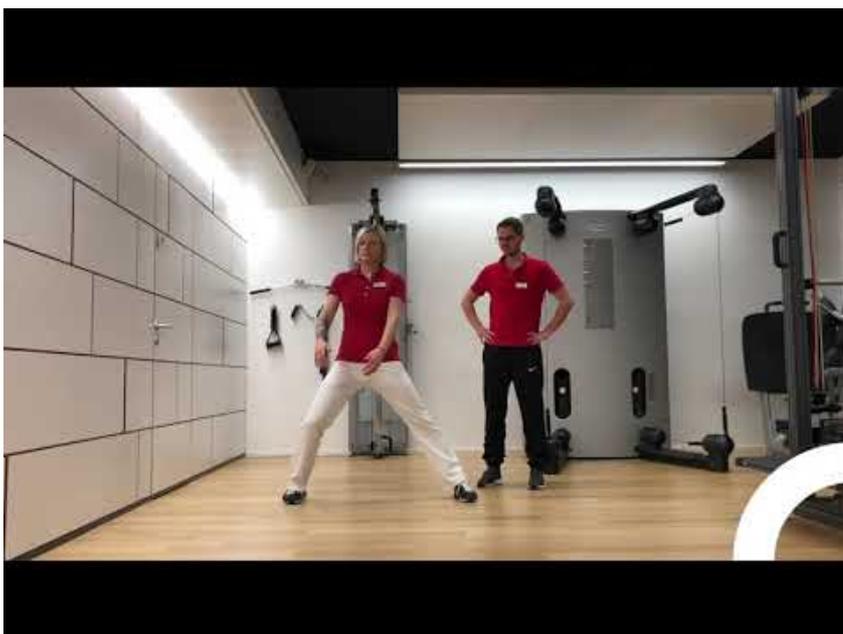
Und so geht's:

- Am besten, Sie beginnen zunächst mit einer Trockenübung ohne Hund. Probieren Sie zunächst den wechselweisen Ausfallschritt: Ausgangsposition ist ein Grätschstand. Dann beugen Sie zunächst das rechte Knie und bringen den Oberkörper nach rechts. Das Knie zeigt dabei in die gleiche Richtung wie die Zehenspitzen. Das linke Bein ist durchgestreckt. Drücken Sie Ihren Körper über das rechte Bein wieder in die Ausgangsposition. Anschließend wird das gleiche nach links gemacht (mit gebeugtem linken Knie und durchgestrecktem rechten Bein), dann wieder nach rechts.
- Dann können Sie schon einmal die Führtechnik als Trockenübung testen: Um das rechte Bein (während Sie im Ausfallschritt nach rechts sind) führen Sie Ihren Hund mit der rechten Hand, um das linke Bein (während Sie im Ausfallschritt nach links sind) mit der linken Hand – so, dass sich insgesamt eine „Acht“ ergibt. Jeweils in etwa unter Ihrem Körper ist der „Übergabe- und Wechselpunkt“ zwischen den beiden Führhänden.
- Alles klar? Dann rufen Sie Ihren Hund herbei, nehmen Futterbröckchen in beide Hände und beginnen, ihn damit um Ihre Beine zu lotsen, während Sie im wechselweisen Ausfallschritt sind. Passen Sie die Breite und Höhe Ihres Ausfallschritts der Größe Ihres Hundes an – er sollte immer bequem durchpassen. Wenn Ihr Hund bereits ein Handtarget kennt und ihm folgt, können Sie auch damit arbeiten.
- Wichtig: Belohnen Sie Ihren Hund so oft wie es nötig ist, dass die „Magnetwirkung“ der jeweiligen Führhand nie abreißt. Das kann am Anfang durchaus nach jeder Vierteldrehung sein, später auch erst nach ein oder sogar zwei kompletten Achten.
- Übertreiben Sie es nicht: Weder sollte Ihr Hund einen Drehwurm bekommen noch sollte er sich für die Achten zu sehr verbiegen müssen (und Sie natürlich auch nicht!).



Side-Lunges wie die Profis?

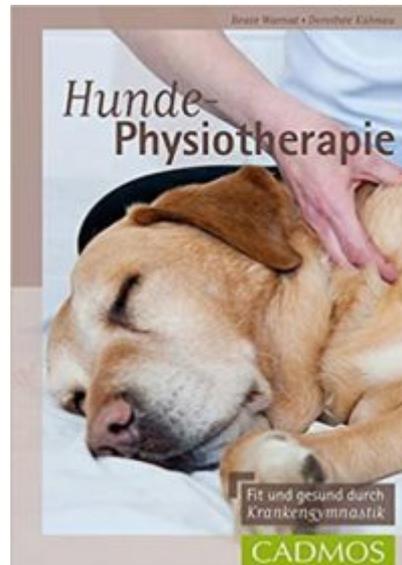
Wie immer bei den Crazy Moves wichtig zu wissen. Wir sind keine Fitness-Trainer und sind nicht in der Lage, Ihnen qualifizierte Tipps zum „richtigen“ Ablauf bestimmter Gymnastik-Übungen zu geben. Wenn Sie mögen, schauen Sie für bestimmte Bewegungsabläufe den Profis über die Schulter. Auf Youtube werden Sie oft fündig. Wer zum Beispiel wissen möchte, wie der wechselweise seitliche Ausfallschritt aussieht, wenn man sich nicht noch auf den mit-turnenden Hund konzentrieren muss, schaut zum Beispiel hier:



Watch Video At: <https://youtu.be/P-1KoPcSzDo>

19. Buchtipp „Hunde-Physiotherapie“

Wir stellen einen weiteren unserer Lieblingstitel vor, der dafür sorgt, dass nicht nur wir, sondern auch die Hunde mitturnen dürfen!



Hunde-Physiotherapie: Fit und gesund durch Krankengymnastik

Dorothee Kühnau, Beate Warnat

Cadmos Verlag

Softcover, 112 Seiten, zahlreiche Fotos

29,90 €

Das Buch ist fast schon ein Klassiker – eines der ersten Bücher zum Thema, und unverändert gut! Das Buch wendet sich insbesondere an Hundebesitzer, deren Hunde schon funktionelle Probleme haben, ebenso wie an diejenigen, die eine anatomische Schwachstelle des Hundes kennen und prophylaktisch tätig sein wollen. „Hunde-Physiotherapie“ ist extrem anwendungsorientiert und voll mit konkreten Anleitungen für gymnastische Übungen. Hintergrund- und Fachwissen werden ausschließlich in komprimierter Form vermittelt. Dabei beschränkt sich das Buch auf Techniken der Krankengymnastik, die man auch als Laie mit etwas Umsicht und gesundem Menschenverstand umsetzen kann, ohne dem Hund zu schaden. Der Schwerpunkt des Buches liegt auf der Bewegungstherapie und auf konkreten Behandlungs- und Trainingsplänen für häufige Krankheiten von Vorderhand, Hinterhand und Rücken. Auch, wenn Ihr Hund bislang fit und vergnügt ist, werden Sie bei der Lektüre garantiert ein Bewusstsein dafür entwickeln, wie Sie ihm mit etwas Gymnastik Gutes tun und Beschwerden des Bewegungsapparates vorbeugen können.

20. Der Kniefall

Ein Kniefall vor unseren Hunden: Das haben sie nicht nur verdient, sondern das macht uns auch fit und allen Beteiligten eine Menge Spaß!



Sie brauchen ...

- genügend Futterbröckchen, am besten griffbereit aufbewahrt in einer Bauchtasche.
- einen rutschfesten Untergrund (zum Beispiel Teppich).



Die Basis: Der Ausfallschritt

- Machen Sie einen „Kniefall“ (also einen Ausfallschritt nach vorne) wie im obersten Bild dargestellt. Positionieren Sie ein Bein mit gebeugtem Knie und flachem Fuß nach vorne auf dem Boden. Das andere Bein bleibt hinten.
- Wenn Sie es aus Fitnessgesichtspunkten besonders gut machen wollen: Klicken Sie auf den unten angegebenen Videolink und holen Sie sich Anregungen.
- Dann können Sie eine der unten angegebenen Varianten spielen.
- Wichtig: Achten Sie darauf, dass Sie nicht zu lange in Position verharren. Wechseln Sie regelmäßig die Seiten.



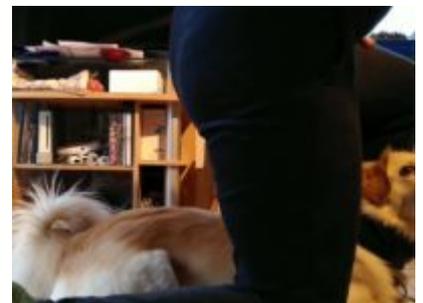
Das alles ist möglich:

- Durmarsch: Schaffen Sie, es dass Ihr Hund durch das Tor geht, das Ihr aufgestelltes Bein bildet?
- Aufstand: Vielleicht funktioniert es auch, dass Ihr Hund (bitte rein freiwillig, Sie helfen nicht manuell nach) seine Vorderpfoten auf Ihren aufgestellten Oberschenkel legt?
- Torrero: Marschiert Ihr Hund auch durch das Tor, wenn die Öffnung mit einer Decke verhängt wird? Gestalten Sie den Übergang von „offen“ nach „geschlossen“ fließend. In der Bilderserie wird die Öffnung von links nach rechts immer weiter geschlossen. Es funktioniert aber mindestens genau so gut, wenn Sie die Decke von oben allmählich „herunterlassen“.





- SPASS-MIT-HUND-Leserin Jana hat die folgende Idee eingebracht: „Kniefall, nicht ganz so tief und in Bewegung. Der Hund wird mit Leckerchen im Slalom durch die Beine geführt“.
- SPASS-MIT-HUND-Leserin Anja hat mit ihrem Neo eine weitere Variation des Kniefalls erdacht. Sie schreibt: „Was wir gern machen, ist der Kniefall in Kombination mit dem Laufen zwischen den Beinen. Der Mensch steht je nach Hund schulterbreit oder weiter, der Hund kommt von hinten zwischen die Beine. Dann läuft der Mensch so breitbeinig wie nötig los und animiert den Hund mitzukommen (schon da darf es Kekse geben). Ab und an macht der Mensch einen (breiten) Kniefall (der Hund soll zwischen den Beinen noch Platz haben) und animiert den Hund dabei, sich hin zu legen (Kekse am Boden geben). Steht der Mensch auf, lockt er den Hund wieder ins Steh (Kekse oben geben) und dann geht es weiter bis zum nächsten Kniefall.“ Das klingt nach Konzentration und Gehirnjogging für beide!



SPASS-MIT-HUND-Leserin Claudia hat uns ein Foto mit „in Reihe geschalteten“ Kniefall-Variationen geschickt, bei dem gleich mehrere Menschen mitspielen können: Fluffy marschiert erst durch die Decke von Person 1 und taucht dann bei Person 2 auf, um seine Pfoten auf den Oberschenkel zu legen.



Wie der Kniefall richtig geht

Wie immer bei den Crazy Moves wichtig zu wissen. Wir sind keine Fitness-Trainer und sind nicht in der Lage, Ihnen qualifizierte Tipps zum „richtigen“ Ablauf bestimmter Gymnastik-Übungen zu geben. Wenn Sie mögen, schauen Sie für bestimmte Bewegungsabläufe den Profis über die Schulter. Auf Youtube werden Sie oft fündig. Wer zum Beispiel wissen möchte, wie der Kniefall unter Fitnessaspekten richtig aussieht und welche Varianten es gibt, der schaut zum Beispiel hier:



Watch Video At: <https://youtu.be/5u7q2-D4yV8>

21. Ideen-Flash und Scheibenwischer

Wir haben nun eine ganze Weile durchgeturnt – und etwas gegen Rückenschmerzen im Home-Office und den Corona-Blues getan. Wir haben uns Zweibeiner in verrückte Positionen gebracht und unsere Hunde dabei mit fröhlichen Wohnzimmerspielen überrascht. Und wie immer haben wir dabei die Erfahrung gemacht: Die besten Ideen kommen beim Tun! Deshalb: Legen Sie los und erfinden Sie ihre eigenen Crazy Moves!



Crazy Moves erfinden? Wie geht das?

Ganz einfach:

- Schauen Sie sich die bisher vorgestellten einzelnen Crazy Moves noch einmal an: Welche Variationen fallen Ihnen ein – oder sind Ihnen beim Nachtunnen bereits eingefallen? Könnte der Mensch noch eine andere Körperhaltung einnehmen? Würden sich weitere Spiele anbieten, die wir aus unserer ungewohnten Position heraus mit dem Hund spielen könnten? Haben Sie weitere Optimierungsideen? Oder möglicherweise Variationen für ganz kleine oder ganz große Hunde?
- Vielleicht fallen Ihnen auch noch ganz andere Crazy Moves ein? In welche ungewohnte Körperhaltung könnten wir Menschen uns noch bringen? Und welche Spiele könnten wir aus dieser Position heraus mit dem Hund absolvieren? Dann geben Sie der Sache noch einen klangvollen Namen – und fertig ist Ihr eigener Crazy Move!



Zum Beispiel: Der Scheibenwischer

SPASS-MIT-HUND-Leserin Steffi mit Sally hat „es“ zum Beispiel getan, einen eigenen Crazy Move kreiert und ihn kreativ getauft. Ihr „Scheibenwischer“ geht so:

- Je nach Hundegröße oder Menschenvermögen kann man den „Scheibenwischer“ im Liegen, Sitzen oder Stehen absolvieren.



- Zunächst klemmt man sich jeweils 4 Leckerchen (oder auch mehr) zwischen die Finger der rechten und linken Hand.

- Dann werden die Arme wie ein Scheibenwischer von rechts nach links bewegt. Wer mag, kann, wie in den Fotos unten der Variante im Liegen, die Knie gegengleich bewegen.
- Jedes Mal, wenn sich die Hände auf Hundehöhe bewegen, darf sich der Hund ein Leckerchen nehmen (solange hält der Mensch still), dabei läuft der Hund dann immer wieder von einer Seite zu anderen.
- Steffis Spezialtipp: Wenn man den Scheibenwischer schön im Sitzen oder Stehen übt und die Leckerchen gut genug sind, hat man eventuell auf Dauer auch ein tolles Sichtzeichen für das Herankommen draußen.



22. Der Platzhirsch

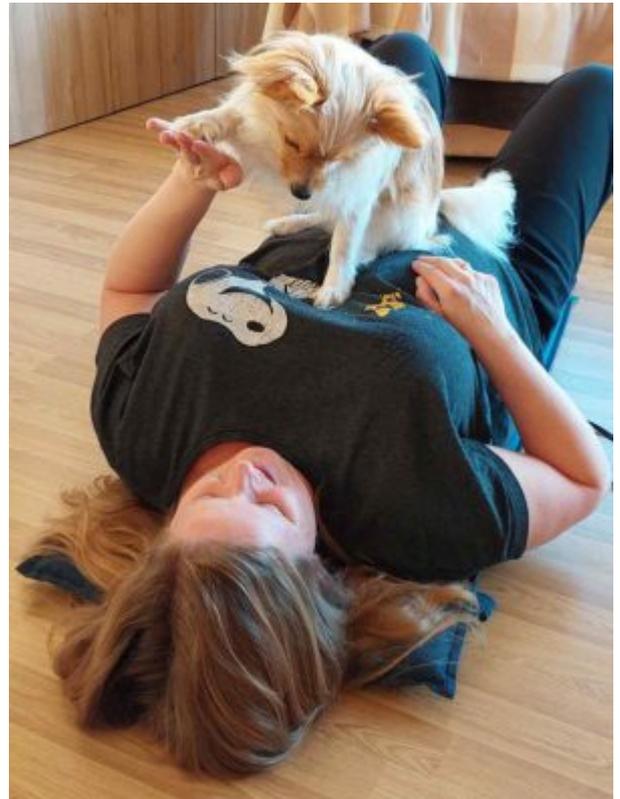
„Platz“ machen in allen erdenklichen Positionen um uns Menschen herum kann aus Hundesicht schon knifflig sein. Aber wie ist es erst, wenn wir Zweibeiner uns dabei in Rücken- oder Bauchlage befinden und versuchen, die Hunde von dort aus in bestimmte Positionen zu lotsen? Für diesen Crazy Move haben zwei Anregungen unserer Leserinnen Claudia mit Fluffy und Doreen mit Merlin Pate gestanden – und wir haben sie weiter gesponnen!



Für kleine leichte Hunde

Warum der Fluffy- und der Merlin-Move ausschließlich den Leichtgewichtigen vorbehalten sind, aber mit diesen extrem viel Spaß machen, werden Sie gleich sehen:

Merlins Hundebücke, erfunden und fotografiert von SPASS-MIT-HUND-Leserin Doreen: Ausgangsposition für den Menschen ist die Rückenlage und Ziel ist es, den Hund dazu zu bewegen, auf den Bauch des Menschen zu krabbeln und sich dort zum Beispiel in Platz- oder Sitzposition zu begeben. Doreen macht sogar noch mehr daraus und schreibt: „Ich lege mich auf den Rücken, Beine ausgestreckt oder angezogen, und Merlin springt auf meinen Bauch, macht ‚Sitz‘ oder ‚Platz‘ und bekommt ein Leckerchen. Danach hüpfert er runter und ich stelle die Beine hinter die Pobacken und hebe den Po an (wie eine Brücke aber Kopf und Schultern auf dem Boden lassen). Dann geht Merlin unter mir durch und bekommt das nächste Leckerchen. Und dann wieder alles von vorn.“



Fluffys Lastenträger: Fluffy macht Ähnliches. Ausgangsposition ist allerdings die Bauchlage. Aus der Bauchlage heraus wird der Vierbeiner dazu gebracht, auf den Rücken zu steigen und sich dort hinzulegen oder hinzusetzen. Für Mutige wie Fluffy geht der Mensch dann sogar vorsichtig hoch in den Vierfüßlerstand. Wichtig: Weil es natürlich immer mal sein kann, dass der Hund abspringt, für eine weiche Landung unbedingt auf einen rutschfesten, weichen Untergrund achten. Für den Anfang leistet ein zweibeiniger Assistent wertvolle Hilfestellung, der zum Beispiel das Überreichen von Belohnungen übernimmt und durch eine hohe Belohnungsfrequenz dafür sorgt, dass der Hund möglichst gar nicht erst abspringt.

Für den Rest der Welt

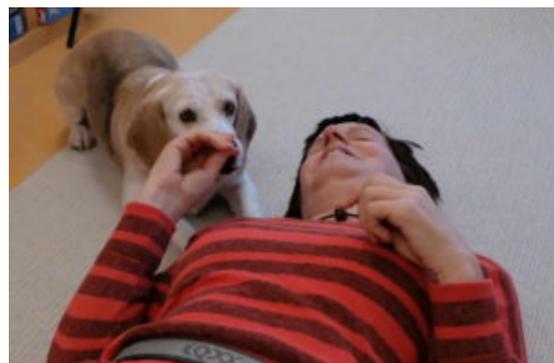
Was für kleine leichte Hunde wunderbar funktioniert, kommt (zum Schutz der menschlichen Gesundheit) ab einem bestimmten Hunde-Gewicht an seine Grenzen. Aber die Grundidee bleibt gleich:

- Wir liegen auf dem Rücken oder Bauch, genügend Belohnungsleckerchen in Reichweite (z.B. in einer Bauchtasche oder in der Hand). Nur diesmal springt der Hund nicht auf uns, sondern wir probieren, ihn aus unserer etwas hilflosen Position heraus dazu zu bewegen, sich an verschiedensten Stellen rund um unseren Körper herum hinzulegen und belohnen ihn jeweils dafür.
- Wenn wir uns als Mittelpunkt einer Uhr verstehen würden, dann könnten sich zum Beispiel die Platz-Positionen zwölf Uhr, drei Uhr, sechs Uhr und 9 Uhr ergeben.
- Oder wir versuchen, den Vierbeiner zwischen unseren Beinen oder quasi in unserer Achselhöhle (vielleicht sogar mit Kopf auf unserer Schulter?) einzuparken.
- Wichtig zu wissen: Gut möglich, dass Ihr Hund nicht auf Anhieb auf das bekannte „Platz-Kommando“ reagiert. Das wird mit ziemlicher Sicherheit daran liegen, dass er nicht daran gewöhnt ist, dass Sie es in Bauch- oder Rückenlage geben. Um ihrem Vierbeiner das Verstehen zu erleichtern, können Sie sich übergangsweise ein wenig aufsetzen und auch ein Leckerchen als Lockmittel verwenden.

Sicherheitstipp für Ungestüme

Was wir bei allen Crazy-Moves sagen, gilt hier ganz besonders: Überlegen Sie immer gut ab, ob Sie einen vorgeschlagenen Bewegungsablauf tatsächlich absolvieren. In diesem Fall sollten Sie das besonders dann tun, wenn Ihr Hund ein paar Kilos auf die Waage bringt und dazu sehr ungestüm ist.

Denn natürlich ist es nie ausgeschlossen, dass er im Überschwang doch einmal auf Ihrem Bauch oder Rücken landet. Ein bisschen mehr Schutz empfindlicher Körperbereiche ergibt sich, wenn Sie zunächst aus der Bauchlage heraus starten.



23. Der kluge Schmetterling

Wenn wir den Schmetterling turnen, dann tun wir etwas für unsere Arme und Schultern. Dazu betreiben wir ein bisschen Feldforschung in Sachen Hundekognition (weshalb der Schmetterling auch ein kluger ist). Und vor allem: Wir haben Spaß! Vielen Dank an SPASS-MIT-HUND-Leserin Jutta mit Neufi Erwin für diese Inspiration!



So geht der Schmetterling

- Nehmen Sie ein paar Futterbröckchen in eine der beiden Hände. Sie sollten die Hand mit dem Futter noch problemlos fest zur Faust schließen können.
- Je nach Größe Ihres Hundes stellen Sie sich in einer leichten Grätsche vor ihn oder Sie knien sich vor ihn. Welche Position Sie einnehmen, hängt davon ab, ob Ihr Hund Ihre Hände erreichen kann, wenn Sie die Arme etwa hüfthoch zur Seite ausstrecken.
- Führen Sie beide Arme nach oben: so, als wollten Sie eine Kuppel über Ihrem Oberkörper aufspannen oder einen Kreis zeichnen.

- Geben Sie (in der Position ganz oben) aus der Futter-gefüllten Hand ein Futterbröckchen in die bislang leere Hand. Jetzt bewegen Sie beide Arme neben Ihrem Körper langsam wieder nach unten – auch erneut so, als wollten Sie einen Kreis zeichnen bzw. mit den Schmetterlingsflügeln schlagen. Die Hand mit dem einzelnen Leckerchen ist dabei geöffnet, mit der Handfläche nach oben – so dass das Leckerchen darauf liegt wie auf einem Teller. Die andere Hand mit dem „Futterreservoir“ ist zur Faust geballt.
- Aufgabe für den Hund, wenn die Arme in etwa in der Waagerechten bzw. hüfthoch angekommen sind: zur „richtigen“ Seite mit dem zugänglichen Leckerchen auf der flachen Hand zu gehen und es sich zu holen. Wichtig: Geht er zur Hand mit der geballten Faust, passiert nichts: kein „Nein“, keine Korrektur und natürlich auch keine Leckerchenfreigabe. Wenn er allzu hartnäckig probiert, an das Futter in der Faust zu kommen, nehmen Sie die Hand im Zweifelsfall einfach wieder nach oben.
- Hat Ihr Hund gefressen, gehen Ihre Arme sofort wieder nach oben – so, als wollten Sie erneut eine Kuppel aufspannen. Oberhalb des Kopfes schichten Sie unauffällig das Futter um: Die Hand, die als nächstes geöffnet das Futter serviert, wird mit einem einzelnen Bröckchen bestückt, die andere Hand nimmt den Rest auf und wird zur Faust geballt. Dann startet wieder genau der Ablauf wie oben beschrieben: Die Arme gehen mit einem Flügelschlag nach unten, die servierende Hand ist ausgestreckt mit Handfläche nach oben, die Hand mit dem restlichen Futterreservoir zur Faust geballt und so weiter.





Und was ist daran „klug“?

In unserem Fall war es zu unserer Überraschung so: Es gab auf Anhieb fast keine „Fehlversuche“. Beagle Berta marschierte wie selbstverständlich zur geöffneten Hand, während die geballte Faust nur ein einziges Mal angesteuert wurde. Wir haben uns gefragt: Liegt das daran, dass die geöffnete Hand mit den ausgestreckten Fingern vom Hund automatisch wie ein „Richtungsweiser“ wahrgenommen wird? Immerhin wissen wir aus der modernen Hundekognitionsforschung, dass Hunde von Natur aus menschliche Zeigegesten verstehen. Oder liegt hier ein „Kluger Hans“-Effekt vor und wir haben unbewusst feine körpersprachliche Signale mit Hinweis auf die „richtige“ Hand gegeben? Auf unseren Fotoserien haben wir eine leichte Asymmetrie dahingehend gesehen, dass die Futter servierende Hand oft in etwas niedrigerer Position als die Faust-Hand war. Entsprechen scheint ein Tipp zu sein, wenn ein Hund sich mit der Unterscheidung etwas schwerer tut: Einfach die Bewegung des „Futter servierenden“ Arms nach unten etwas früher losgehen lassen als die des „Faust-Arms“. Wir sind gespannt, was Sie beobachten!