

Stabilisationsübungen

jetzt heißt es standhaft bleiben

Ein kleiner Exkurs:

Stabilisationsübungen sind im Training der koordinativen Fähigkeiten ein wichtiger Bestandteil.

Wie bei anderen Bereichen der koordinativen Fähigkeiten werden bei den folgenden Übungen unterschiedliche Rezeptoren angesprochen. Rezeptoren sind, nach ihren Einsatzgebieten unterteilte Zellen, die verschiedenste Reize (Schmerz, Temperatur, Druck, Bewegung, usw.) in einen Nervenimpuls umwandeln.

Hervorheben möchte ich in diesem Zusammenhang die Propriozeptoren.

Diese empfangen keine Reize aus der Umwelt außerhalb des Körpers. Sie sind zuständig für die Tiefensensibilität und befinden sich daher auch in Muskeln, Sehnen und Gelenkkapseln.

Sie geben Auskunft über die Stellung der Gelenke, den Kraftaufwand von Muskulatur und über Bewegung (Richtung, Geschwindigkeit).

Propriozeptives Training spielt daher gerade in der Rehabilitation eine große Rolle.

Bei den folgenden Übungsvorschlägen wird von einem Hund ausgegangen, der selbstständig stehen kann.

Sollte ihr Hund nicht in der Lage sein, selbstständig stehen zu können bitte ich sie, sich passende Übungen von einem Arzt oder Physiotherapeuten zeigen zu lassen.

Erste Übungen

Ich finde es sinnvoll, wenn ein Kommando gut aufgebaut ist, damit es in unterschiedlichsten Situationen gut abrufbar ist. Eine gut aufgebaute Standposition ist der Ausgangspunkt für viele unterschiedliche Übungen, nicht nur zur Stabilisation.



Lassen sie ihren Hund vor sich stehen. Geben sie ihm dazu auch gleich die Aufforderung „Steh“, damit er diese Position auf ihre Anweisung hin auszuführen lernt. Belohnen sie ihn dafür. Lösen sie die Position immer wieder auf, lassen ihren Hund herumlaufen, sitzen, liegen und fordern sie ihn dann wieder auf zu stehen.

Funktioniert die stehende Position gut, können sie nun beginnen, die Übung

schwieriger zu gestalten, indem ihr Hund auf einem weicheren Untergrund stehen soll.

Hierfür nutze ich in der Praxis eine alte Matratze. Es funktioniert auch mit einer fest aufgeblasenen Luftmatratze (Handtücher auflegen, damit ihr Hund nicht rutscht oder die Krallen die Matratze löchern). Kleinere Hunde können auch auf einem gut gepolsterten Sofakissen trainieren.

Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, es gibt auch im Sportbereich unzählige luftgefüllte Kissen in unterschiedlichen Größen, die sich, je nach Größe des Hundes wunderbar verwenden lassen. Achten sie jedoch zu Beginn darauf, dass die Unterlage nicht zu weich ist, ihr Hund sollte noch immer einen guten Halt auf der Unterlage haben.

Ein ängstlicher, unsicherer Hund wird langsam an den neuen Untergrund herangeführt. Belohnen sie ihn, auch wenn er vorerst nur mit einer Pfote auf die Unterlage steigt. Geben sie ihm die Zeit, die er braucht.

Betritt ihr Hund die Unterlage, lassen sie ihn wieder stehen und die stehende Position für einige Augenblicke halten, belohnen sie ihn und lösen die Position wieder auf.

Bei kurzhaarigen Hunden kann man sehr gut erkennen, wie die Muskulatur arbeitet, um das Gleichgewicht zu halten. Je nachdem, wie fit ihr Hund ist, wiederholen sie die Übungen 3-6 Mal. Zu Beginn des Trainings geht es um die Qualität der Übungsausführung, daher sind weniger Wiederholungen, die sauber ausgeführt werden, sinnvoll.

Sie können diese Übung 2-3 Mal am Tag wiederholen.

Steigern der Schwierigkeit

1. Kopf bewegen

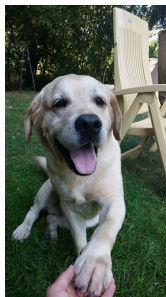


Steht ihr Hund sicher auf der Unterlage, beginnen sie nun, ihn seinen Kopf bewegen zu lassen. Führen sie ein Leckerchen von der Schnauze ihres Hundes zur linken oder rechten Flanke. Ihr Hund wird ihrer Bewegung folgen. Durch die Drehbewegung wird nun das Gleichgewicht wieder verändert und ihr Hund muss sich erneut in der Standposition stabilisieren. Ebenso verhält es sich, wenn er seinen Kopf in den Nacken legen soll oder den Kopf Richtung Bauch neigt.

2. Widerstand geben

Ihr Hund befindet sich in der Standposition. Geben sie mit der flachen Hand an unterschiedlichen Stellen Druck gegen den Körper (Rumpf). Achten sie dabei darauf, dass sie den Druck langsam aufbauen und auch langsam wieder nachlassen. Der Druck sollte zudem nur so stark sein, dass ihr Hund keine Ausweichbewegungen macht, um seinen sicheren Stand wieder zu finden oder er gar umfällt.

3. Pfote geben



Die meisten Hunde kennen Pfötchen geben in der sitzenden Position.

(Foto: Felix Wahrenberg - Jack)

Sollte ihr Hunde dieses Kommando nicht im Stand beherrschen, üben sie zuerst auf festem Boden mit ihm.



Foto: Yvonne Raible - Manolo

Danach können sie die Übung auf der weichen Unterlage durchführen.

Die Übung sollte zuerst kurz ausgeführt werden, steigern sie die Dauer mit der Zeit. Auch sollte ihr Hund sich mit der Pfote, die er ihnen gibt, nicht auf ihnen abstützen, die Pfote also locker in ihrer Hand liegen.

4. Untergrund ändern



Je instabiler der Untergrund, desto schwieriger werden die Anforderungen an ihren Hund. Haben sie zuvor auf einer fest aufgeblasenen Luftmatratze oder luftgefüllten Kissen trainiert, lassen sie mehr Luft ab.

Dick zusammengelegte Decken auf ihrer Trainingsunterlage sorgen ebenfalls für mehr Instabilität des Untergrunds.

Achten sie wie immer darauf, ihren Hund nicht zu überfordern. Gerade das Training auf instabilem Untergrund kann sehr anstrengend werden, da eine hohe Muskelaktivität gefordert wird. Gönnen sie ihrem Vierbeiner Pausen, damit sich die Muskulatur erholen kann.

Ich wünsche viel Spaß beim gemeinsamen Training!

Vielen Dank an Yvonne Raible und Felix Wahrenberg, die mir die Bilder ihrer Hunde zur Verfügung gestellt haben.