

Warm-Up Workshop

Bericht

03. DEZEMBER
2023

GESUNDER HUND IM SPORT

mit Pamela Pazanda von
Pam's Tiertherapie Aesch

Warm-Up in
Theorie und Praxis

Balance und
Koordination in
Theorie und Praxis

Cool Down

Einfache
Massagegriffe



Inside

2 KURSORT

6 EINFÜHRUNG

9 MITTAGSPAUSE

Wärmendes für den Bauch und die Seele

5 PAM + NALA

Das Physio team

7 AUFWÄRM-
TRAINING

Theorie und Praxis

13 BALANCE UND
KOORDINATION

Materialkunde sowie Übungen in
Theorie und Praxis

15 COOL DOWN
UND MASSAGE

Auch Vierbeiner bekommen
Muskelkater



From the Editors



Wenn sonntags um 05:30 Uhr der Wecker losgeht, überlegen wir uns schonmal kurz, ob wir uns dies wirklich antun möchten. Zumal es am Abend zuvor wieder etwas spät wurde, bis alle Kuchen und Muffins fertig gebacken waren. Aber was macht man nicht alles, für einen tollen Tag mit Freunden!

Die nächste Herausforderung wartete vor der Türe: Bei -10 Grad waren alle Türen des Autos zugefroren und es dauerte einen Moment, bis Zwei- und Vierbeiner, Kuchen und sonstiges Gepäck im Innern verstaubt werden konnten.

So ging es dann mit leichter Verspätung in Richtung Sonnenaufgang und Wolfwil los.

In einer zauberhaften Winterlandschaft treffen sich also 8 Hundeteams der OG Basel und Freunden zum Warm-Up-Workshop.

An dieser Stelle nochmals die besten Genesungswünsche an alle Daheimgebliebenen!

Und nun geht es los! 7 1/2 Stunden Theorie und Praxis rund um die Gesundheit des Sporthundes.

Viel Spass!

Es kommt nicht auf die Dauer an, sondern auf die Konstanz.

Melanie + Bo

Kurs Ort



HUNDESSPORT WOLF WIL

Waldegg 3, 4628 Wolfwil

Besten Dank an den
Hundesport Wolfwil, dass wir
Euren Hundeplatz und Euer
Vereinslokal nutzen durften!

Pam & Nala

DAS PHYSIOTEAM

Pam arbeitet seit vielen Jahren als Therapeutin im und um den Hundesport. Im Jahr 2021 schloss sie ihre Ausbildung zur diplomierten Hundephysiotherapeutin ab. Das Wohlergehen der sportlichen Vierbeiner sind ihr eine Herzensangelegenheit.

Nala bereichert seit 2015 das Rudel von Pam. Sie wird aktuell in der Unterordnung und der Fährte geführt.



EINFÜHRUNG

Theoretische Einführung in das Thema.



Zum Start des Theorieteils werden wir darauf sensibilisiert, weshalb ein effektives Aufwärmtraining so wichtig ist.

Das Warm-Up kann wie ein Ritual eingesetzt werden und hilft so dem Hundeteam die Konzentration zu erhöhen und den Fokus auf die gemeinsame Arbeit zu lenken. Beim Hund wird die Muskel- und Gewebetemperatur

gesteigert, der Blutfluss wird erhöht. Damit wird mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert und schlussendlich die Leistung verbessert.

Wichtig ist auch das Bewusstsein, in welchem Sport was vom Hund gefordert und entsprechend trainiert werden sollte. So sollten Begleithunde auf Kraft, Kardio und Mental trainiert werden.

Bei Agility, IGP und dem Zughundesport kommen zusätzlich noch Balance und Flexibilität dazu.

AUFWÄRM- TRAINING

Aufwärmtraining in Theorie und Praxis

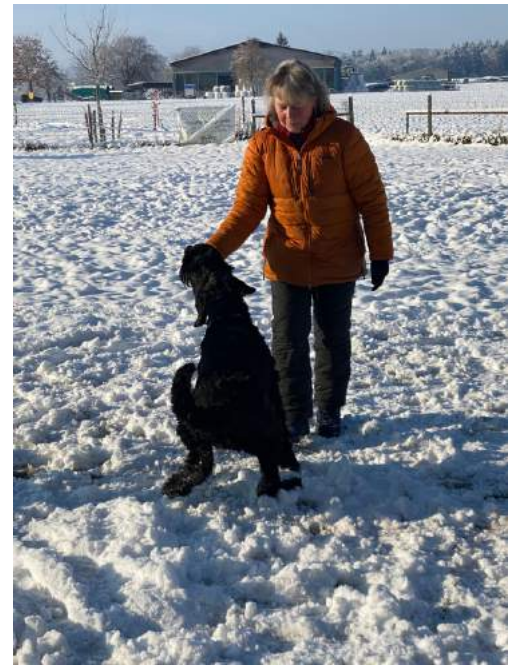
- Lockeres Traben an der Leine oder Longieren
- Positionen Sitz-Steh, Sitz-Platz-Steh
- Rückwärts laufen
- 8-i um die Beine
- Slalom durch die Beine
- Kopfdehnung
- Tanzen
- Verbeugen
- Pfote geben

Es ist manchmal nicht einfach, unsere supermotivierten Fellnasen zu bremsen. Beim Dehnen geht es schliesslich nicht um Geschwindigkeit, sondern darum, die Übungen möglichst korrekt mit leichtem Zug auszuführen. Vermeintlich einfache Übungen können so plötzlich zur Herausforderung werden.

Auch ist das Handling der Übungen je nach Rasse etwas unterschiedlich. So scheint das "Tanzen" mit einem Border Collie spielend leicht, während ein paar Schnäuze, wohl erzogen wie sie sind, erst gar nicht freiwillig hochkommen.

Die Kreise und den Slalom um die Beine konnten hingegen bereits fast alle Hunde. Auch Bo, unser Landseer im Team, zeigte vor, dass Grösse keine Ausrede ist.





Diverse Impressionen aus den Aufwärmübungen.



MITTAGS- PAUSE

WÄHREND DIE HUNDETEAMS DRAUSSEN AM ÜBEN WAREN, WURDE IN DER HÜTTE FLEISSIG GEKOCHT.



Immer wieder schwebte ein wunderbarer Duft nach Zwiebeln und Wein über den Platz

In der warmen Hütte wartete eine gedeckte Tafel und ein grosser Topf voller dampfendem Tessiner Risotto mit Safran und Steinpilzen auf uns.

Mit warmen Bäuchen zogen sich alle zu ihren Vierbeinern zurück und verbrachten ein paar individuelle Minuten, um sich zu erholen und auf den Nachmittag vorzubereiten.

Ein herzliches Dankeschön an Andi, dass er seinen freien Tag für uns in der Küche verbracht hat!



Impressionen aus der Umgebung





Balance *und* Koordination

MATERIALKUNDE, SOWIE ÜBUNGEN IN THEORIE UND PRAXIS.

Pam erklärt uns diverse Hilfsmittel, die wir unterstützend einsetzen können, um die Koordination unserer Hunde zu verbessern und die Muskulatur zu stärken. Dabei geht es nicht darum, die Fellnasen stundenlang Übungen machen zu lassen. Im Gegenteil! Diese Übungen sind für die Muskulatur und auch den Kopf extrem anstrengend. Regelmässig angewendet, können wir die Gesundheit unserer Vierbeiner unterstützen und gleichzeitig arbeiten wir an unserer Bindung.



Pam zeigt uns mit Nala, wie die Übungen korrekt ausgeführt werden.

Diese Übungen eignen sich auch, wenn man mal nicht auf einen grossen Spaziergang gehen mag.





Danach dürfen wir alle Hilfsmittel unter professioneller Anleitung selbst ausprobieren.



Coll down und Massage

**WUSSTEST DU, DASS ES BIS ZU
48 STUNDEN DAUERN KANN,
BIS DAS ADRENALIN NACH
EINEM TRAINING ODER
WETTKAMPF ABGEBAUT
WIRD?**

Viele Hundebesitzer überfordern und/oder überbelasten ihre Hunde, weil sie das Gefühl haben, sie müssten jeden Tag ein riesiges Fitnessprogramm absolvieren,

Von uns selbst wissen wir, dass wir nach dem Joggen oder einer Wanderung noch etwas dehnen sollten, damit wir keinen zu argen Muskelkater bekommen. Das ist bei den Hunden nicht anders. So empfiehlt es sich zum Schluss des Trainings genau so wie zum Start ein entsprechendes Ritual einzubauen.

Ebenfalls zeigt uns Pamela ein paar einfache Massagegriffe, mit denen auch wir Laien unseren Hunden etwas Entspannung bringen können und die Durchblutung der Muskeln fördern.



Danke an alle, dass Ihr den Tag zu dem gemacht habt, was er war!

