

Warm - Wärmer - Warm-Up

von Marion Hüning

Richtiges Aufwärmen ist wichtig für das Training!

Drei Runden mit dem Hund über den Platz zu joggen zum Aufwärmen der Muskulatur für das nachfolgende Gerätetraining, ist schon längst nicht mehr zeitgemäß. Zum Glück wird mittlerweile auch bei den meisten Vereinen deutlich mehr Wert auf ein durchdachtes Warm-Up Programm gelegt als früher. Doch da ist durchaus noch Luft nach oben.

Warum sollte man sich überhaupt aufwärmen?

Eine gut durchblutete Muskulatur ist wesentlich flexibler und trägt zu einem effektiveren Bewegungsablauf bei. Sehnen, Bänder, Muskeln und Gelenke werden durch leichte Aktivität gut auf die Beanspruchung vorbereitet und die Gefahr von Verletzungen, wie Zerrungen oder Faserrisse, wird reduziert.

Wie lange sollte man sich aufwärmen?

In der Regel reichen ca. 15 Minuten Rundum-Aufwärmtraining, wobei der THS-Nachwuchs meist frü-

her startklar ist, als die „alten Hasen“, deren Muskulatur erstmal mühselig auf Betriebstemperatur hochgefahren werden muss.

Wie sollte die Aufwärmphase am besten gestaltet werden?

1. Langsam anfangen! Da wir zu Beginn ja noch nicht warm sind, fangen wir meistens mit leichtem auf der Stelle-hüpfen oder joggen an, um die Körperkerntemperatur zu erhöhen. Der klassische Hampelmann ist auch eine super Anfangsübung, selbst wenn man dafür von außenstehenden Vereinsmitgliedern gerne mal belächelt wird. Da stehen wir aber drüber...und dumme Bemerkungen werden eh von der fetzigen Musik übertönt, die wir uns immer ordentlich aufdrehen beim THS-Training. Sport macht einfach noch viel mehr Spaß mit Musik!
2. Sobald der Puls etwas gestiegen ist, beginnen wir mit dem Aufwärmen der einzelnen Muskelgrup-



pen. Dazu dehnen wir zuerst die großen Muskeln wie Bauch, Beine und Po und danach Arme, Schultern usw. Hierbei achten wir darauf, nicht zu statisch in die Dehnung zu gehen, sondern immer etwas flexibel zu bleiben. Übungen dazu gibt es viele, sicher hat jeder Trainer auch die ein oder andere Lieblingsübung, die regelmäßig auf dem Plan stehen. Damit alle aktiv mit einbezogen werden, machen wir oft eine Runde, wo nacheinander jeder eine Übung vormacht und alle anderen diese nachmachen. Dabei kommen auch schon mal recht kreative Sachen zustande und so werden direkt die Lachmuskeln mit trainiert :-)

Um Abwechslung ins Training zu bringen, kann man ab und zu ein kleines sportliches Teamspiel einbauen, wie zum Beispiel Staffellauf oder Tauziehen. Sowas motiviert selbst die „Aufwärm-Muffel“ manchmal zu Höchstleistungen.

Dass die Intensität des Warm-Up's von der Außentemperatur abhängt, ist ja logisch. Wenn die Teams im Hochsommer schon mit hängender Zunge auf den

Platz geschlichen kommen, begnügen wir uns auch mal mit einem moderaten Stretching, ohne dass der Schweiß gleich in Strömen fließt. Aber ganz ohne ein leichtes Aufwärmen kommt bei uns niemand in den Parcours, ich mag das Geräusch von knirschenden Knochen und reißenden Sehnen einfach nicht...

Wenn die Ersten die Jacken ausziehen oder ihre Gesichtsfarbe in ein ansprechendes Kirschrot umgeschlagen ist, gehe ich davon aus, dass der zweibeinige Part des Teams ausreichend vorbereitet ist.

Dann holen wir unsere Hunde, die es meist kaum noch abwarten können und beginnen mit deren Aufwärmtraining.

Kleiner Tipp: Sollten Eure Hunde sich zu sehr hochfahren, wenn sie ihre Dosenöffner hüpfen und rennen sehen, lasst sie doch einfach bis sie dran sind im Auto. Die meisten Hunde entspannen dort besser und ihr startet nicht mit einem Nervenbündel ins Training, das sein tägliches Pensum Impulskontrolle schon aufgebraucht hat.



Ein Warmmachen der Hunde ist übrigens genauso wichtig, wie das der Menschen, denn auch sie können sich bei Kaltstarts schneller verletzen. Wir laufen zuerst ein paar Runden in verschiedenen Tempi über den Platz, dann werden einige Übungen für die Muskulatur gemacht wie z.B Slalom durch die Beine, Drehung um sich selbst in beide Richtungen, „Männchen“ machen, Verbeugung, rückwärts einparken usw. Hier ist jeder Hundeführer selbst dafür verantwortlich, dass sein Hund je nach Kondition, Alter und Können entsprechend aufgewärmt und seine Muskulatur bis zum Start warm gehalten wird. Auch wenn es, aus mir unverständlichen Gründen, immer noch einige peinlich finden: An kalten Tagen ist für Hunde mit wenig Unterwolle oder ältere Hunde, die schnell frieren ein Mäntelchen Pflicht! Der Hindernisparcours wird natürlich besser ohne Mantel gelaufen, damit die Hunde nicht damit hängen bleiben können, aber nach dem Training gehört er schnell wieder angezogen um, um ein Auskühlen der Muskeln zu verhindern. Auch die Zweibeiner sollten darauf achten, dass sie in den Pausen zwischen ihren Läufen nicht zu stark auskühlen, sonst war die ganze Anstrengung beim Warm-Up schließlich für die Katz...

Eines wird leider allzu oft vergessen: Das Abwärmen nach dem Training! Dabei ist das Cool-Down fast ebenso wichtig wie das anfängliche Aufwärmen. Jetzt darf die Muskulatur ruhig ordentlich in die Dehnung gehen, mindestens 20–30 Sekunden sollte die Spannung in den einzelnen Muskelpartien gehalten werden, Oberschenkel, Unterschenkel und Po sind bei uns Turnierhundsportlern am wichtigsten. Ich gestehe, dass auch wir manchmal nach dem Training einfach schnell die Geräte abbauen, um noch das verdiente „After-Sport-Getränk“ auf der Vereinsterrasse einzunehmen. Aber immer, wenn mich am nächsten Tag der Muskelkater grüßt, nehme ich mir vor, künftig nicht mehr ohne ein vernünftiges Cool-Down vom Platz zu gehen.

Ich hoffe, ich konnte Euch mit diesem Text im wahrsten Sinne des Wortes ein wenig für das Thema Warm-Up erwärmen ;-)

Bleibt fit und denkt immer daran: „Erfolg ist eine Treppe, keine Tür!“

Marion Hüning



Marion Hüning

Marion Hüning macht seit 10 Jahren mit ihrer Podenco-Mix Hündin Pepper Turnierhundsport und ist seit Anfang 2021 selbst Trainerin für THS und Grundgehorsam im V.E.A. Borken.

Beruflich ist sie Gartenbautechnikerin und arbeitet in einer großen Staudengärtnerei. Da ihre Passion das Schreiben ist, kümmert sie sich u.a. um den Auftritt ihrer Firma im Internet und in den sozialen Netzwerken. Sie schreibt ab und zu Kolumnen für eine Gartenzeitschrift und liebt es, Geschichten aus ihrem Alltag mit Hund zu Papier zu bringen.

Aber niemals bierernst, denn Lachen ist die schönste Sprache der Welt :-)