

Training ohne Hund

von Michael Weisgerber

Anregungen und Tipps für das (Sprint-)Training ohne Hund

Nachfolgend einige Anregungen und Tipps um euer Training ohne Hund abwechslungsreicher und motivierender zu gestalten:

Leistungskontrollen

Macht mehrmals über die Saison verteilt Kontrollen des aktuellen Leistungsvermögens indem ihr vorher festgelegte Sprints oder Übungen durchführt und eure Ergebnisse dokumentiert.

Beispiel:

- 40m Sprint
- 40m Sprint über Hürden
- VK3-Slalom
- Haltedauer Plank
- Standweitsprung
- Anzahl Kniebeugen

Hierbei bewusst auch „Fitnessübungen“ einbeziehen um besser abschätzen zu können ob Verbesserungen der Sprintzeiten durch bessere Technik oder Fitness erreicht wurden.

Besonders interessant sollten solche Überprüfungen für Anfänger sein, die an Turnieren bei den Läufen noch stark auf den Hund achten müssen und am Ergebnis nicht ihren eigenen Leistungszustand sehen können. So können sie dann über die Saison verfolgen, wie durch das Training auch die eigene Leistung verbessert wird.

Sprints aus verschiedenen Positionen

Hierbei wird auf Kommando eine bestimmte Position eingenommen (z.B. Plank, Liegestütz, auf den Rücken/Bauch legen usw.) und anschließend wieder auf Kommando aus dieser Position losgesprintet. Dadurch wird neben dem Antritt beim Sprint auch Reaktionsvermögen und Koordination trainiert. Durch eine längere Haltezeit in entsprechenden Positionen vor dem Startkommando hat man gleichzeitig auch noch ein spielerisches Stabi-training.



Sprint aus verschiedenen Positionen

Staffelrennen

Staffelrennen bringen nicht nur am Wettkampf beste Stimmung sondern steigern auch im Training (gerade gegen Ende) die Motivation sich noch mal richtig anzustrengen. Achtet dabei darauf, dass die Mannschaften etwa gleich stark sind oder macht ein Rennen „Profis“ gegen „Anfänger“ wobei die „Profis“ dann irgendeinen Nachteil haben sollten (z.B. VK3-Hürdenlauf statt VK1).

Hierbei kann auch gut variiert werden indem man auf ebener Strecke, über Hürden, Slalom oder auch auf einem Bein usw. läuft.

Regelmäßig gemeinsame Trainingseinheiten für VK'ler und Canicrosser

Solltet ihr reine Vierkämpfer oder Geländeläufer/Canicrosser in eurem Verein haben, die im Regelfall nicht gemeinsam trainieren, versucht ein- oder zweimal im Monat trotzdem zusammen zu trainieren. Das steigert den Zusammenhalt und mit der Größe der Gruppe steigert sich auch die Motivation beim Training.

Eine Möglichkeit für eine gemeinsame Trainingseinheit wäre ein Zirkeltraining mit Stabi- und (Kraft-)Ausdauerübungen.

Z.B. Seilspringen, Planks, Kniebeugen, Side Planks, Hüftstrecker, Bergsteiger

Dabei können Belastungs- und Pausenzeiten an den Fitnessstand der Teilnehmer angepasst werden.

Jagdsprints am Berg

Da Bergläufe /-sprints oft zu den unbeliebteren Trainingseinheiten, sind Jagdsprints eine Möglichkeit, Motivation und Ehrgeiz dabei zu erhöhen. Dabei wird hintereinander gestartet (z.B. mit 10 Meter Abstand),



Jagdsprints am Berg - wer holt wen ein?

wobei der Schnellste hinten startet und versucht vor Ende des Berges den vor ihm gestarteten Läufer ein-

zuholen. So kann zu zweit oder auch in größeren Gruppen gelaufen werden.

Michael Weisgerber betreibt seit vielen Jahren mit seinen Hunden Turnierhundsport im DVG LV Saarland und hat an vielen DVG-BSP-THS und VDH-DM-THS im Vierkampf, CSC und 2000m-Geländelauf teilgenommen. Seine bisher größten Erfolge sind die Siege im Vierkampf bei der DVG-BSP-THS 2012, 2013, 2014, 2015 und 2016.



Gemeinsam macht das Sprint-Training ohne Hund viel mehr Spaß!