

## Ergänzendes Krafttraining

von Fabian Heindel

### Vom Haustier zum Teampartner

**Gerade in Zeiten von Corona und vermehrter Home-office-Tätigkeit haben sich nun mehr Menschen denn je ihren lange ersehnten Traum eines eigenen Hundes erfüllt. Doch die Zeit ist immer noch knapp und sowohl der Vierbeiner will beschäftigt werden, als auch das eigene Training soll vorangehen. Nun kommt die Frage auf: Gibt es da nicht noch mehr als nur Spazierengehen?**

#### Leichtathletik mit Hund

Viele Menschen denken bei Hundesport in erster Linie an eine aktive Beschäftigungsmöglichkeit für den Hund, bei der dessen Besitzer weder viel tun muss, noch besonders sportlich ist. Wer allerdings einen Blick in den aktiven Turnierhundsport, kurz THS, mit seinen Wettkämpfen und bundesweiten Meisterschaften wirft, wird schnell feststellen, dass es sich hierbei um einen weit verbreiteten Irrglauben handelt. Die Prüfungsordnung des Verbands für das Deutsche Hundewesen e. V. bezeichnet diese Sportart nicht umsonst als Leichtathletik und Breitensport mit Hund. Diese Bereiche unterteilen sich in verschiedene Einzel-, sowie Mannschaftsdisziplinen. Sie werden stets nach der Laufzeit, die das gesamte Mensch-Hund-Team benötigt um unterschiedliche Parcours zu überwinden, bewertet.

Den größten Anspruch an die zwei- und vierbeinigen Sportler stellt dabei der "Vierkampf", als Kombination aus Gehorsamsübungen, einem Slalomlauf, einem Hürdenlauf, sowie einer Hindernisbahn, dar. Im Gehorsam zeigt der Hundeführer mit seinem Hund ein vorgegebenes Laufschemata mit verschiedenen Kommandos wie "Sitz", "Platz" und "Steh", welches, ähnlich der Dressur im Reitsport, auf genaue Ausführung, sowie das freudige Arbeiten des Tieres hin bewertet wird. Beim Slalomlauf durchläuft das Mensch-Hund-Team so schnell wie möglich gemeinsam einen Parcours aus Toren, vergleichbar mit einem Skislalom. Im Hürdenlauf überspringen Hund und Herrchen bzw. Frauchen in möglichst wenig Zeit parallel Hürden mit einer Höhe von bis zu 40 cm, welche durch

eine Wendestange in U-Form angeordnet stehen. Die 75 m lange Hindernisbahn, bestehend aus Sprüngen, Tunnel, Steilwand, Tonne und weiteren Hindernissen, gilt es möglichst fehlerfrei durch den Vierbeiner zu überwinden während der Mensch nebenher sprintet. Dabei unterschreiten die besten Teams Deutschlands sogar die 9-Sekunden-Marke. Die Ergebnisse dieser vier Einzeldisziplinen bilden dann am Ende des Wettkampfes eine Gesamtwertung.

#### Verschiedene Formate

Für Ausdauersportler bietet die Disziplin "Geländelauf" die Möglichkeit sich mit anderen Mitstreitern auf eine Distanz von wahlweise 1000 m, 2000 m oder 5000 m zu messen. Hierbei legt der Läufer so schnell wie möglich eine vorgegebene Strecke durch Wald und Wiesen mit seinem angeleiteten Hund zurück. Der Vierbeiner kann seinen menschlichen Teampartner dabei optional über ein spezielles Zuggeschirr unterstützen um so die Laufgeschwindigkeit zu erhöhen.

Der "CSC – Combination Speed Cup" gilt als die populärste Mannschaftsdisziplin im Turnierhundsport. Hierbei besteht eine Mannschaft aus drei Mensch-Hund-Teams, die jeweils unterschiedliche Hindernisparcours mit verschiedenen Ansprüchen durchlaufen. Die Paare durchqueren ihre jeweilige Sektion hintereinander, vergleichbar mit einem Staffellauf und am Ende werden alle Laufzeiten, sowie mögliche Fehlerpunkte der Mannschaft zusammengerechnet. Trotz der körperlichen und koordinativen Ansprüche, ähnlich wie im Bereich der Leichtathletik, kann diese Art des Hundesports jeder gesunde Mensch betreiben, der aktiv Zeit mit seinem Vierbeiner verbringen möchte. Durch die Einführung der Sparte "PARA-Athletik mit Hund" besteht mittlerweile auch für schwerbehinderte Menschen die Möglichkeit unter angepassten Wettkampfbedingungen und mit besonderer Wertung aktiv am Turnierhundsport teilzunehmen.

## Hunderassen

Auch bei den Hunderassen gibt es laut Prüfungsordnung keinerlei Einschränkungen. Mithilfe eines gezielten Trainingsaufbaus können selbst kleine Rassen, wie beispielsweise Mops oder Chihuahuas, großen Spaß daran haben über entsprechende Hindernisse zu springen und sich auf einem Hundepplatz auszutoben. Auf höheren Meisterschaften sind vor allem sehr leistungsbereite Hunde, zum Beispiel belgische oder holländische Schäferhunde und verschiedene Hütehunderassen, wie Australian Shepherds, aber



### Ausfallschritte

*Ausfallschritt einnehmen, Körpermitte anspannen, Hoch-Tief-Bewegungen auf Hüfthöhe mit Fokus auf gerader Achse in beiden Beinen*

auch vereinzelt Vertreter von Arbeitslinien der Golden Retriever, sowie Labrador Retriever verbreitet. Grundsätzlich hängt die Eignung eines Hundes für THS vom Trieb, dem Arbeitswillen und in erster Linie der Freude am Sport mit seinem Besitzer ab. Diese Eigenschaften können, neben einer gut strukturierte Basisausbildung im Gehorsam, vor allem über einen positiv geprägten Trainingsaufbau in einem Hundesportverein gefördert werden.



### Schlitten-Sprints

*Sprintschlitten mit Zusatzgewicht von 10 - 15% des Körpergewichts beladen, Gurte an Hüfte befestigen, explosiver Start aus gewohnter Startposition mit anschließendem Sprint gegen Widerstand des Schlittens, auf technisch korrekte Sprintform achten*



### Dead Bugs

*Rückenlage, Körpermitte anspannen, unteren Rücken permanent fest in Boden drücken, im beidseitigen Wechsel jeweils einen Arm und diagonales Bein zum Boden und wieder zurück führen*



### Step-Ups - Startposition

*Einen Fuß knapp unterhalb Kniehöhe erhöht aufsetzen, Körpermitte anspannen, ca. 80% des Körpergewichts auf erhöhtes Bein verlagern und gezielt aus diesem hochdrücken, am Endpunkt Standbein strecken, Gesäß anspannen, aktiver Kniehub mit gleichzeitigem Fußheben, am Endpunkt Sprintposition kurz stabilisieren*



### Liegestütze

*Stützposition mit Händen schulterbreit unterhalb der Schultern, Körpermitte anspannen, gerade Körperachse von Kopf bis Fuß, Ellenbogen nah am Körper führen, Oberkörper bis knapp über Boden absenken und anschließend wieder nach oben drücken*

### Anforderungen an den Athleten

Da in den allermeisten Fällen die Vierbeiner als erstes im Ziel ankommen, die Laufzeit jedoch erst gestoppt wird wenn auch der Mensch das Abschlusstor durchläuft, liegt bei diesem oft das größte Potential. Um auch überregional auf deutschen Meisterschaften erfolgreich zu sein braucht ein Hundesportler je nach Disziplin sowohl Sprintstärke und Agilität, als auch Ausdauer. Somit muss das Trainingsprogramm eines solchen Athleten neben dem spezifischen Techniktraining der Parcourslaufwege mit seinem Hund, ebenfalls ein gezieltes Sprinttraining für die geforderten Kurzdistanzen von 40 m bis 75 m beinhalten. Da es sich hierbei um unübliche Strecken außerhalb der Leichtathletik handelt, entscheidet vor allem der Start, sowie die Beschleunigung über den Erfolg des Läufers. Dies trainiert der Sportler über kurze, intensive Sprints von 30 m bis 40 m und explosive Starts gegen den Widerstand von Bändern. Um die Endgeschwindigkeit zu verbessern sprintet der Athlet Überdistanzen von maximal 100 m. Zur Verbesserung der Stabilität und damit der Optimierung des Kraftübertrags in den Boden trägt begleitendes Krafttraining im Muskelaufbau-, sowie Maximalkraftbereich bei. Hierbei liegt der Fokus des Unterkörpertrainings auf einseitigen Übungen zur Stabilisierung der Beinachse, wie beispielsweise „Ausfallschritte“, „einbeinige Kniebeugen“ und „Step-Ups“. Das Training der Körpermitte besteht in erster Linie aus dynamisch, reaktiven Übungen, wie zum Beispiel „Leg Lowering“ oder „Dead Bugs“, sowie Anti-Rotations-Übungen, wie die „Pallof Press“, um auch bei hoher Agilität in Wendun-

gen eine stabile Körperachse zu behalten. Um den Sprint durch kraftvolle Armbewegungen unterstützen zu können, beinhaltet das Trainingsprogramm ebenfalls Kräftigungsübungen zur Stabilisierung des Schultergürtels wie „Liegestütze“ oder „Bankdrücken“. Hinzu kommt noch je nach Disziplin ein begleitendes Intervall-Ausdauertraining. Somit bietet gemeinsamer Sport neben einer stärkeren Beziehung zwischen Mensch und Hund, auch noch die Möglichkeit athletisch über sich hinaus zu wachsen.

### Praxis-Tipps

- Trainiere mit Hundesportlern kurze Sprints außerhalb klassischer Distanzen der Leichtathletik.
- Verbessere vor allem Antritt und Beschleunigung als entscheidende Erfolgsfaktoren.
- Kräftige die Beinachsen einseitig.
- Stabilisiere die Körpermitte reaktiv gegenüber äußere Krafteinwirkungen.

**Fabian Heindel** ist nicht nur seit 20 Jahren als begeisterter THS'ler im BLV aktiv, sondern nach seinem dualen Studium zum Bachelor of Arts - Fitnessstraining auch hauptberuflich als ganzheitlicher Fitnesscoach für Hundesport selbstständig.

Neben dem individuellen Coaching von Athleten, vermittelt er als Fachautor und Seminarreferent Hundesportlern, sowie Trainern ganzheitliche Ansätze zu Themen wie „Sprint“, „Techniktraining“, „Ergänzendes Krafttraining“, „Regeneration“, aber auch „Training für Schmerz- und Verletzungsfreiheit“.

Zu seinen größten Erfolgen zählen neben der Betreuung nationaler Topathleten im CSC, der dhv Deutsche Vizemeister VK3 (2019) mit 285 Punkten, sowie der 3. Platz CSC auf der dhv DM 2015.

Mehr Tipps und Infos findest Du auf Instagram:  
<https://www.instagram.com/fabian.heindel/>