

## Intuitives Techniktraining

von Katrin Liesen

### Slalomlauf ohne Hund

Im Slalom ist es wichtig, den kürzesten und optimalen Weg zwischen den Toren zu finden und zu verinnerlichen. Deshalb sollte nicht nur der Hund an den Slalom gewöhnt werden, sondern auch der/die Hundeführer/in. Dabei stelle ich oft fest, dass es zu viele Dinge sind, auf die er/sie achten muss.

Beispielsweise sind das

- Die richtige Beinstellung im Tor
- Der Blick auf das folgende Tor
- Die richtige Armstellung im Tor
- Die Technik des „Stangenschlags“
- Flexibilität
- Der optimale Laufweg
- Die optimale Schrittzahl/Schrittlänge
- Etc.

Oft sind Neueinsteiger/innen überfordert und alte Hasen gefrustet, deshalb nutze ich im Training gern die Pylonen-Übung, die ich vor einigen Jahren im HuS Mannheim e.V. entwickelt habe. Die Idee kam mir vom Flaschenspringen im Springreiten, in dem der/die Springreiter/in während des Sprungs eine Flasche vom Hindernisständer nehmen und diese, ohne etwas zu verschütten, sicher über den Sprung führen muss. Intuitiv macht er in den einzelnen Sprungphasen das Richtige, weil er sich auf die Flasche konzentriert.



Viel Spaß beim Techniktraining



Abbildung 1: Aufbau des Slaloms mit Pylonen

Für die Pylonen-Übung nehmen wir drei Pylonen und legen sie links neben die Innenstange an das erste, an das dritte und an das fünfte Tor (siehe Abbildung 1). Nun startet der/die erste Läufer/in aus dem Startbereich, hebt die Pylone am ersten Tor nach der Innenstange auf und legt sie am zweiten Tor nach der Innenstange wieder ab. Weiter geht der Weg zum dritten Tor. Dort wird die Pylone ebenfalls nach der Innenstange aufgehoben und am vierten nach der Innenstange wieder abgelegt. Die letzte Pylone (vom fünften Tor) wird durch das Ziel geführt und mit zum Start genommen und dem nächsten Startenden über-



*Anlaufen an die Stange, um die Pylone aufzunehmen*

geben, denn seine erste Aufgabe ist die Ablage dieser Pylone am ersten Tor und die Aufnahme der Pylone, die vom ersten Laufenden an Tor zwei abgelegt wurde.

Alles sollte am Anfang langsam joggend in gleichmäßigem Tempo durchgeführt werden. Als Trainer sollte man darauf achten, dass die Ablage der Pylonen durch die Sportler/innen nicht schlampig durchgeführt wird. Die Pylone sollte nicht einfach irgendwie neben die Innenstange gepfeffert, sondern mit der Innenhand in sauberer Position sanft abgelegt werden.

Dabei gehen die Sportler/innen schön in die Knie, stabilisieren mit dem Außenfuß in der Kurve, richten den Blick direkt nach Aufnahme der Pylone im Tor auf das nächste Tor und drehen damit den Körper rechtzeitig in die richtige Richtung, so dass sie nicht nach außen getragen werden. Das alles passiert intuitiv, da sie sich auf die Pylonen und die damit verbundenen Aufgaben konzentrieren. Es macht auch riesigen Spaß und wertet das trockene Techniktraining um Einiges auf. Des Weiteren schafft es Routine durch Wiederholungen und der Respekt bzw. die Angst vor der Stange sind plötzlich vergessen.



*Ohne bewusst darüber nachzudenken, wird die richtige Technik geübt*

Möchtet ihr den Schwierigkeitsgrad erhöhen, könnt ihr das Tempo erhöhen, den Gegenstand verkleinern und beispielsweise Markierungshütchen verwenden oder die Pylone mit der Außenhand aufnehmen.

Viel Spaß beim Training. Katrin Liesen

**Katrin Liesen** ist seit 2022 im Turnierhundsport aktiv. Ihr größter Erfolg war der Gesamtsieg bei der VDH-DM-THS 2011 in Mannheim im Vierkampf mit Ihrer Hündin Echo. Mit ihr zusammen belegte sie zusätzlich bei den VDH-DM-THS in 2010, 2012 und 2013 hervorragende dritte Plätze. Ihr Steckenpferd war hierbei immer der Slalomlauf, bei der sie der Konkurrenz wichtige Punkte abnehmen konnte. Dieses verhalf ihr auch bei der VDH-DM-THS 2014 im CSC zum 2. Platz, bei dem Katrin auf der sehr anspruchsvollen Sektion 1 lief. Viele weitere erste Plätze erlief sie mit Ihren Hunden auch bei den swhv- und dhv-Meisterschaften. Seit 2019 ist Katrin Mitglied im DVG HSV Bad Döberan und baut dort Ihren neuen Hund auf und ist auch als Trainerin aktiv.