



Fachartikel  
zum  
Stundenbeispiel

# Laufen mit Hund

Sonderausgabe 2013



## Laufen mit Hund

„Laufen mit Hund“ ist fast immer und überall möglich und benötigt neben guten Laufschuhen, wetterbedingter funktioneller Kleidung für den Menschen und einer Hundeleine (evtl. ein Hundeschirr und eine spezielle Joggingleine) keine weitere Ausrüstung.

Im Allgemeinen ist das „Laufen mit Hund“ für alle gesunden Hunde und Menschen geeignet, die Freude am Laufen/Joggen haben. Zu beachten ist jedoch, dass längere Strecken nicht für junge und alte sowie sehr kleine und schwere Hunde geeignet sind.

Neben dem „Laufen mit Hund“ gibt es je nach Mensch- und Hundetyp auch noch weitere sportliche Aktivitäten die gemeinsam betrieben werden können:

- Walking und Nordic-Walking
- Wandern
- Inlineskating / Nordic Bladen
- Fahrrad fahren
- Schwimmen
- Canicross (Geländelauf mit Hund)
- Dog Scootering (Zughundesport)
- ...

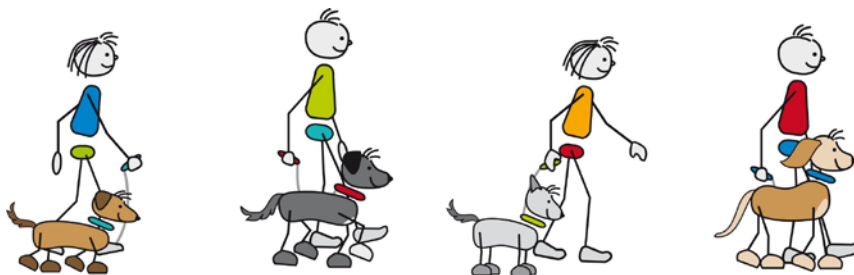
## Verhaltensregeln „Unterwegs in Wald und Flur“

Die Bedürfnisse von Hunden, ihren Menschen, den Mitmenschen sowie ihrer Umgebung passen nicht immer zueinander. Vor allem im Wald und auf landwirtschaftlichen Freiflächen kommt es immer wieder zu Problemen mit freilaufenden Hunden. In der freien Landschaft (z. B. Feldwegen) besteht zwar keine Anleinplicht des Hundes, aber zur gegenseitigen Rücksichtnahme und um Schäden und Beeinträchtigungen zu vermeiden, sollte der Hund aber nur von der Leine gelassen, wenn er gut hört und zuverlässig abrufbar ist.

Bei allen sportlichen Aktivitäten gemeinsam mit dem Hund steht die Sicherheit im Vordergrund. Das heißt, immer darauf achten, dass alle Aktionen für einen selber, für den Hund, für alle Beteiligten und Passanten und die Natur sicher sind!

*Quelle und weitere Verhaltensinformationen unter:*

<http://www.stadt-koeln.de/buergerservice/themen/gruen/unterwegs-in-wald-und-flur/>



## Weitere Praxisideen

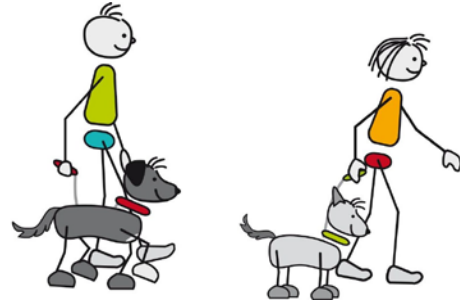
- **Hip, Hep und Hop**

*Absicht / Ziel: Herz-Kreislauf-Aktivierung, Aufmerksamkeitsschulung von Mensch und Hund*

Zwei Mensch-Hund-Teams (A und B) stellen sich hintereinander auf.

Nach Absprache walkt ein Mensch-Hund-Team (A) auf der Wiese vor. Das andere Mensch-Hund-Team (B) folgt.

Auf drei Kommandos sollen unterschiedliche Aufgaben erfüllt werden:



- Hip = Team B überholt Team A und übernimmt die Führungsfunktion
- Hep = Team A und Team B drehen sich um 180 Grad
- Hop = Team A und B trennen sich und suchen sich ein anderes Mensch-Hund-Team

**Variation:**

Wie beim „Schattenlaufen“ kann abhängig vom Untergrund der Wiese der Mensch aus dem Führungsteam auch andere Bewegungsformen (locker laufen, Hopserlauf etc.) vormachen, die der folgende Mensch nachmachen soll.

- **Überholmanöver von hinten**

*Ziel / Absicht: Moderate Ausdauerschulung mit Tempowechsel*

Alle Mensch-Hund-Teams laufen in einem ruhigen Grundtempo in einer Reihe hintereinander her.

Das hinterste Mensch-Hund-Team beschleunigt sein Tempo und überholt die Reihe nach Absprache auf der rechten oder linken Seite und setzt sich dann an die Spitze der Gruppe. Dann startet das neue letzte Team, usw. bis alle Teams einmal das Überholmanöver durchgeführt haben.

Je nach Leistungsstand der Gruppe können auch mehrere Überholdurchgänge durchgeführt werden.

**Hinweise:**

- Das Mensch-Hund-Team am Anfang der Reihe darf nicht zu schnell laufen und bei Übernahme der Führung das Tempo drosseln.
- Je nach Gruppengröße und Leistungsstand der TN können auch mehrere kleine Gruppen gebildet werden, die das Überholmanöver in ihrer Gruppe mit unterschiedlichen Grundgeschwindigkeiten (walken, locker traben, laufen) durchführen.

- **Kreiseln**

*Ziel / Absicht: Moderate Ausdauerschulung mit Tempowechsel*

Alle Mensch-Hund-Teams laufen in einem moderaten Lauftempo in einer Reihe hintereinander her.

Das vorderste Mensch-Hund-Team übernimmt für 100 – 200 m die Führung. Dann läuft es nach rechts oder links aus der Reihe, wird vom Tempo langsamer, lässt die Gruppe an sich vorbei laufen und schließt sich am Gruppenende wieder an. Usw.

- **Im Gleichschritt / Schattenlaufen**

*Ziel / Absicht: Moderate Ausdauerschulung mit Tempowechsel*

Zwei Mensch-Hunde-Teams finden sich zusammen.

Ein Mensch-Hund-Team übernimmt die Führung, das andere Team folgt. Der Mensch aus dem Führungsteam gibt die Fortbewegungsform (walken, locker laufen, kurzer Sprint, Hopserlauf etc.), die Laufrichtung (Schlangenlinien, Kreise, Wendungen etc.) und das Lauftempo vor.

Nach einiger Zeit wechseln die Teams ihre Rollen.

*Hinweise:*

- Das Lauftempo sollte immer mit dem anderen Menschen abgesprochen werden.

## Dehnungsübungen für den Hund

Der Hund absolviert meist schon von sich aus sein tägliches Dehnungsprogramm und die meisten Hunde strecken und schütteln sich nach dem Aufstehen. Aber der Mensch kann ihm, besonders nach einer gemeinsamen sportlichen Einheit Gutes tun.

Voraussetzung für die Dehnungsübungen ist, dass der Hund sich entspannen kann und seine Muskeln locker lässt. Die meisten Hunde entspannen sich am besten im Liegen.



- **Vorsichtiges Dehnen der Beine**

Eine Hand möglichst weit unten am Bein und die andere möglichst weit oben. Das Bein vorsichtig anheben und locker durchbewegen. Das Dehnen erst beginnen, wenn der Hund sein Bein, seine Hüfte bzw. Schulter wirklich locker lässt. Dann das Bein vorsichtig nach vorne und hinten dehnen.

- **Katzenbuckel**

Mit einer oder beiden Händen unter den Bauch (direkt hinter dem Ellbogen) des Hundes fassen. Mit sanftem Druck, ohne Kraft, den Rücken des Hundes ein kleinwenig anheben. Dies soll den Hund dazu auffordern, den Rücken von alleine aufzuwölben. Dann langsam zurück in die Ausgangsposition. Dann dies mehrmals durchführen und die Hände jedes Mal ein Stück weiter nach hinten bis zur Mitte des Bauchmitte verschieben.

*Hinweise:*

- Das Heben und Senken sollte eine sanft fließende Bewegung sein.



## Literaturempfehlungen

- Lily Merklin, 2003: Dogging – Fit mit Hund. Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart
- Linda Tellington-Jones, 2010: TTouch® für Hunde. Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart
- Tina Werner, 2010: Wellness für Hunde. Oertel+Sprörer Verlags-GmbH & Co. KG, Reutlingen

## Links

### **Laufen mit Hund**

- <http://www.wunsch-hund.de/hunde-erziehung/laufen-hund-joggen>
- <http://www.partner-hund.de/info-rat/sport-spiel/sportliche-bewegung-fuer-mensch-und-hund/joggen-mit-dem-hund.html>

### **Laufen mit Hund im Verein**

- <http://www.rundschau-online.de/rhein-berg/-dogging--jogging-auf-sechs-beinen,16064474,23714492.html>

### **Was Hundehalter wissen sollten ...**

- <http://www.umwelt.nrw.de/verbraucherschutz/tierhaltung/hunde/hundegesetz/>
- <http://www.wald-und-holz.nrw.de/wald-nutzen-foerdern-schuetzen/naturschutz/naturwaldzellen/verhaltensregeln-fuer-besucherinnen-und-besucher.html>

## Videos

- Dogging – Joggen mit Hund: <http://www.puls4.com/video/cafepuls/play/1861903>
- Cani Cross - Mehr als "Joggen mit Hund": <http://www.youtube.com/watch?v=DqUs8NANL4c>

