

# 10 GOLDENE REGELN

## Die „Zehn Goldenen Regeln“ des Hundesports

### 1. Gesundheits-Check!

Bevor Sie mit dem Training beginnen, ist ein Gesundheits-Check durch den Tierarzt unerlässlich. Dazu gehören eine gründliche orthopädische Untersuchung sowie die Überprüfung des Herz-Kreislauf-Systems.

### 2. Gewissenhafte Wahl der Hundesportart!

Nicht jede Sportart eignet sich für jede Rasse, jedes Alter und jeden Gesundheitszustand. Neben den Empfehlungen dieser Broschüre ist Ihnen Ihr Tierarzt bei der Wahl des passenden Hundesports gern behilflich.

### 3. Kein Leistungssport für Welpen und Junghunde!

Es ist gefährlich, Welpen und Junghunde sportlich zu belasten. Gelenke, Bänder und Sehnen sind noch zu weich und die Muskulatur noch nicht stabil genug. Übungen, die Schnelligkeit, Sprungkraft oder Ausdauer (z. B. auch beim Radfahren) erfordern, sind daher tabu. Andernfalls drohen Knochenhautentzündungen und Wachstumsschäden. Angeborene Fehler wie die Hüftgelenkdisplasie können sich um ein Vielfaches stärker auswirken. Bedenkenlos können junge Hunde dagegen spielerisch Bekanntschaft mit dem Agility-Tunnel, wackeligen Untergründen oder am Boden liegenden Hindernissen machen. Ein sportliches Training darf erst erfolgen, wenn der Bewegungsapparat gefestigt ist. Je größer die Rasse, desto später ist dies der Fall. Als mittlerer Richtwert gilt ein Alter von 12 Monaten.

### 4. Schongang im Alter!

Auch ältere Tiere wollen und sollen fit gehalten werden. Da ihre Leistungsfähigkeit oft durch die Herz- und Kreislaufsituation begrenzt wird, ist ein gemäßigtes Sportprogramm mit häufigen Pausen angeraten. Im Alter steigt die Neigung zu Verschleiß, Knochenzubildungen und Arthrose, wodurch die Beweglichkeit abnimmt. Treten bei den Übungen Beschwerden auf, ist es Zeit für unseren Sportler, in Rente zu gehen oder zumindest kürzer zu treten.

### 5. Gründliche Aufwärmphase!

Um Verletzungen zu vermeiden, sollte das Training – menschlichen Sportlern gleich – mit Aufwärmübungen begonnen werden. Hochleistungen „aus dem Kalten“ bedeuten vorprogrammierte Muskel- oder Gelenkprobleme. Nach der Arbeit sollte der Hund wieder langsam „abgekühlt“ werden.

### 6. Überanstrengung vermeiden!

Die größte Gefahr für Sportverletzungen besteht in einer Muskelermüdung, die zur Überbelastung von Gelenken, Bändern und Sehnen führt. Um dies zu vermeiden, sollte das Training langsam begonnen und schrittweise gesteigert werden. Die Dauer der Einheiten – vor allem nach Trainingspausen – darf den Hund nicht überfordern. Ein möglichst kontinuierliches Training fördert die Konstitution des Hundes und reduziert das Verletzungsrisiko.

### 7. Loben, loben, loben!

Neben dem Spaß an der Bewegung und den gestellten Aufgaben zählt für den Hund vor allem eines – Anerkennung! Und zwar durch Leckerchen, Spielzeug und die lobende Stimme. Diese Dinge sind wichtiger als ein Pokal – denn den kann er weder fressen noch mit ihm spielen!

### 8. Hunde sind Lauftiere - keine Sprungtiere!

Bei fast jeder Hundesportart sind Sprünge ein fester Bestandteil der Übungen. Da der Körperbau des Hundes von Natur aus nicht dafür konzipiert ist, führen ein übermäßiges Sprungtraining und überhöhte Sprünge zum frühzeitigen Verschleiß des Bewegungsapparates.

### 9. Für geeignetes Trainingsgelände sorgen!

Lauf- und Sprungtraining darf niemals auf hartem Untergrund (Beton, Asphalt) erfolgen. Die Trainingswiese sollte auf Löcher oder Unebenheiten kontrolliert werden. Auch die Trainingsgeräte und Sportutensilien sind regelmäßig auf Defekte zu überprüfen.

### 10. Aufhören, wenn es am schönsten ist!

Dem Hund bleibt die Motivation erhalten, wenn physische und psychische Überforderungen vermieden werden. Effektives Training setzt auf Qualität, nicht auf Quantität! Denn auch das schönste Spiel wird langweilig, wenn man es ständig spielt.

