



## Training im Sommer

Wer kennt es nicht: Endlich ist der Winter vorbei, die Sonne scheint und es wird richtig schön warm! Die warmen Jacken können zuhause bleiben, die Sommerklamotten werden wieder aus den Schränken geholt.

Leider können unsere vierbeinigen Freunde nicht so einfach ihre Winterjacke ablegen und es sich so bei warmen Temperaturen leichter machen. Trotzdem möchten sie beschäftigt werden und wir selbst möchten auch nicht komplett mit dem Training aussetzen über die Sommermonate. Die Wohnung bietet oft nicht genug Platz und so möchte man doch draußen trainieren.

### **Die gute Nachricht ist: das geht! Wir können unser Training dem Wetter anpassen!**

Klar muss sein: Im Hochsommer sollte nicht Mittags bei 35 Grad eine Stunde lang trainiert werden. Das Training kann aber in die frühen Morgenstunden oder auf den Abend verlegt werden, denn es wird früh hell und bleibt auch lange hell. Solltet ihr einen Morgenmuffel oder „Früh-ins-Bett-Geher“ haben, gestaltet sich das Ganze natürlich etwas schwieriger. Aber auch dann gibt es viele Möglichkeiten das Training aufrecht zu erhalten.

Achtet bitte zu jeder Zeit gut auf euren Hund. Achtet gut auf den Kreislauf (gerade bei warmen Temperaturen oder bei Wechseln von Training und Abkühlung im Wasser etc.).

Vergesst auch bei warmem Wetter nicht das Warm-Up für den Hund. Dass ihm grundsätzlich warm ist bedeutet noch lange nicht, dass auch alle Gelenke und Sehnen warm und gedehnt sind.

Haltet die Belastung gering und steigert sie langsam. Beendet das Training wenn ihr merkt dass der Hund müde wird. Bei warmen Temperaturen kann das deutlich früher der Fall sein als bei kühlem Wetter. Macht genügend Pausen und stellt immer genug Wasser zum Trinken bereit!

Hier sind einige Ideen für das Training im Sommer: Training mit Abkühlung:

- Trainiert einzelne Tricks oder Sequenzen und schickt euren Hund immer wieder ins Wasser (Planschbecken, Wassermuschel, Bach, etc.)
- Statische Tricks statt Dynamik: Nutzt die Zeit auch schnellen und hibbeligen Hunden statische Tricks beizubringen. Aber Achtung: bei aufgeregten Hunden können auch statische Tricks eine hohe Erregung und somit einen höheren Energieumsatz bedeuten, so dass sie gerade bei statischen Tricks schnell ermüden. Dieses Training kann auch in der kleinsten Wohnung stattfinden. Drinnen ist es im Sommer oft kühler.

- Shaping mit Requisiten: Bietet eurem Hund eine neue Requisite oder ein neues Trickspielzeug an und schaut, was er damit anbietet. Dies kann gut in Ruhe und im Sitzen im Schatten gemacht werden. Haltet die Einheiten kurz: schon 5 Minuten shaping können einen Hund ermüden. Auch diese Übungen sind super für ein Indoor Training im der Wohnung oder im Haus geeignet.
- Fußpositionen im Wasser: Im seichten und kühlen Wasser lassen sich Fußpositionen gut trainieren. Der Hund überhitzt nicht so schnell. Denkt aber bitte vorher ans aufwärmen der Gelenke und denkt daran, dass die Arbeit im Wasser für die Muskeln mehr Arbeit bedeutet, da Hund und Mensch noch gegen den Wasserwiderstand arbeiten. Haltet die Einheiten also auch hier kurz.

Der Schlüssel für ein gutes und gesundes Training ist sicherlich seinen Hund gut zu beobachten und lieber früher Schluss zu machen als zu spät. Wenn man im Sommer kreativ wird und gut auf sich und seinen vierbeinigen Freund achtet, dann macht das Training bei gutem Wetter so richtig Spaß!