



Hallo meine Freunde,

ich bin die Mila und schon ein paar Jahre, also genaugenommen schon 11,5 Jahre, auf der Welt.

Mein Sportler - „Dasein“ hat schon früh angefangen. Ich komme so auf ca. 60 Dogdance - Turniere, wobei ich 2017 und 2019 für Deutschland an den Europa- und Weltmeisterschaften starten durfte.

Letztes Jahr hatte mich mein Herrchen aus dem Turniersport genommen. Das bedeutet für mich, dass sich mein Trainingsprogramm deutlich verändert hat. Es entstanden interessante Herausforderungen für mich, was dazu führte, dass wir neue Dimensionen kennen und lieben lernten. Nun passen wir uns mehr und mehr meinen Bedürfnissen an.

Was ich nicht mehr so gerne mag, ist das Rückwärtslaufen, die Schulter-, Rücken- und Armsprünge und auf den Hinterläufen stehen und laufen. Das bereitet mir Schmerzen.

Gerne mag ich Slaloms durch Herrchens Beine, Fuß- und Handlaufen, Apportieren und alle Denksportaufgaben.

Zweimal pro Woche gehen wir für 30 Minuten in unseren Übungsraum. Bevor wir mit einigen Dogdance – Tricks anfangen, beginnen wir mit ein paar Aufwärmübungen, dem „Warm-up“, die ich Euch heute gerne vorstellen möchte.



- Ich sitze und Herrchen führt mit dem Handtarget Rotationen, Beugungen und Streckungen der Halswirbelsäule durch. Achte bitte darauf, dass die Vorderpfoten auf dem Boden feststehen. Dehnung der Brust- und Rückenmuskulatur nur soweit machen wie ich freiwillig mitmache. Jeweils drei Mal nach rechts, links, unten und oben. Zwischendurch bekomme ich immer wieder ein Lob und Leckerlies.

Die Übung kann ich auch im Stehen machen.

- Gerne mag ich es, wenn Herrchen mir die Zehengelenke und das Kreuzbein ein bisschen massiert. So 3 – 5 Minuten sind richtig super.
- Stangen in einem passenden Abstand für mich auf den Boden legen, damit ich mehrfach darüber laufe. Höhe der Stangen variieren. Ich soll aber nicht springen!

Langsames Gehen fördert den Muskelaufbau, ein leichter Trab zusätzlich die Koordination.

- Etwas Schweres – ich sitze auf dem Balancekissen und gebe auf Kommando (Tipp/Tapp) abwechselnd die Vorderpfoten. Zur Steigerung stehe ich mit den Vorderpfoten auf dem Balancekissen und lege auf Kommando (Tipp/Tapp) abwechselnd die Vorderpfoten in die ausgestreckte Hand meines Herrchens.

Auch geht das Ganze, wenn ich mit den Hinterpfoten auf dem Balancekissen oder Ähnlichem stehe.

- Ich werde auf Kommando zwischen 3 Bodentargets hin und her geschickt. Bei uns heißt das „TOUCH“ und Herrchen zeigt auf das Target. Auf dem Target werden dann leichte Übungen wie Sitz, Platz oder Steh abgefragt.



Während den Aufwärmübungen gibt es natürlich viel Lob und Leckerchen von meinem Herrchen.

Eine Lektion geht so maximal 3 Minuten. Danach darf ich freilaufen, mit meinem Spielzeug spielen oder auch mal eine Schnüffelrunde einlegen. Die Lektionen selbst werden je nach Lust und Laune wiederholt, ein bisschen variiert nochmals gemacht.

Beim nächsten Mal erzähle ich Euch etwas über meine Senioren Tricks, die ich noch so draufhabe.

Bis dahin Tschüss...

Eure Mila

