

My Hoopers WarmUP

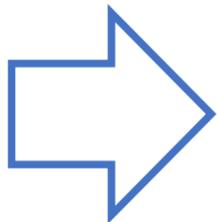
Vor und nach dem Training
entspanntes, kurzes Gassi gehen.
Freu dich, wenn dein Hund sich
schüttelt. Das ist eine schöne
Lockerungsübung.



Beginne mit einem
langsamen Fuß gehen.

Lass deinen Hund auch rechts von
dir gehen, um die Halsmuskulatur
auf der anderen Seite zu dehnen.

➔ **Sitz**

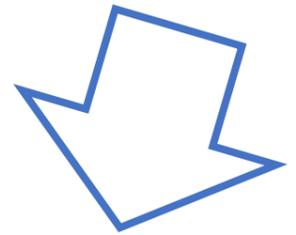


Stell dich vor
deinen Hund.



Vorsitz

- 1 Schritt rückwärts
- 2 Schritte rückwärts
- 3 Schritte rückwärts



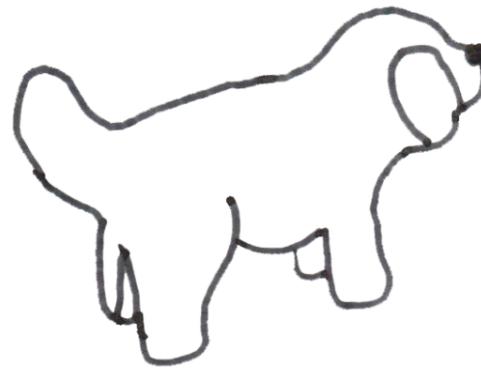
Führe deinen Hund
vor dich in den Stand.



Twist - Führe deinen Hund ganz langsam gerne mit
Leckerli so, dass er sich einmal um sich selbst dreht.
Führe ihn so, dass er nach Abschluss der Drehung
wieder ganz gerade vor dir steht. 3 x auf die selbe
Seite.



Sitz - Lasse sich deinen Hund auf die Hinterbeine
stellen, mit Pfoten auf deinen Bauch. Das aktiviert
die Hinterhand.



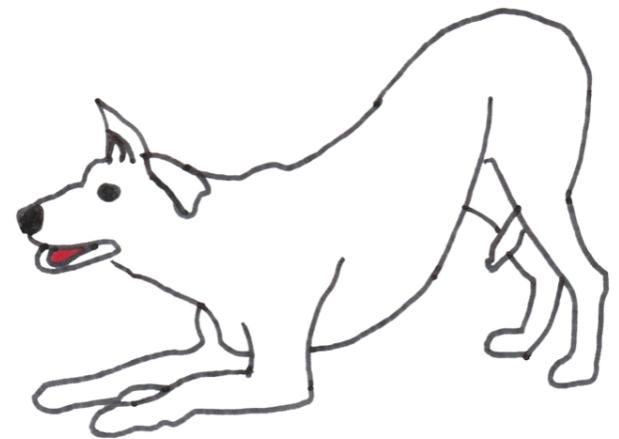
Mache das Gleiche
nochmal, mit dem
Unterschied, dass du die 3
Twist anders herum führst.



Da Capo

CoolDown

Zum CoolDown eignet sich auch
langsames, lockeres Fußgehen.
Erst auf der einen, dann auf der
anderen Seite.



Eine sehr schöne Übung nach dem
Training zur Streckung der
Rückenmuskulatur ist der „Diener“.