

Zughundefibel



Anett Kämpfer, Fachfrau für Hundeerziehung, Hundebildung,
Kynotherapie und ausgebildete Zughundecoach

Zertifiziert durch die Tierärztekammer Hannover

www.aport-zughundesport.de

www.aport-hundeschule.de



Zughundefibel für Beginner

In dieser kleinen Fibel findest du wichtige Grundlagen, die für dich und deinen Hund für ein Zughundetraining zu beachten sind. Nachfolgende Hinweise beziehen sich ausschließlich auf den Bereich des Breitensportes, also für Zugübungen deines Familienhundes. Beachte bitte, dass für den Profisport diese Hinweise unter Umständen nicht ausreichen.

Die Abgrenzung zwischen Breiten- und Profisport ist allerdings sehr eng und kann nicht immer eindeutig definiert werden. In Abhängigkeit deines Trainings, also je nachdem wie oft du welche Streckenlänge fährst, erreichst du relativ schnell Höchstleistungen mit deinem Hund, vor allem auch im Ausdauerbereich.

Weitere Grundlagen und nützliche Tipps erhältst du in meinen Workshops und in meinen Blogbeiträgen.

Am Ende findest du eine Trainingsdokumentation in Tabellenform. Die dort eingetragenen Daten sind Beispiele und sollen dir nur zur Ansicht dienen.

Diese Fibel steht zum kostenfreien Download bereit unter: <http://aport-zughundesport.de/aport-zughundesport-blog/>

Allgemeines zu den Zugübungen

Alle Hunde jeder Hunderasse sind sehr lauffreudige Tiere, und nach neuen Erkenntnissen ist bekannt, dass sie täglich bis zu 30km laufen können. Der Hund ist, wie sein Vorfahre Wolf, anatomisch perfekt an das Laufen von langen Strecken angepasst (siehe unter cool down). Dabei verbraucht er nur sehr geringe Mengen an Energie. Dennoch, unterschätze nie, wie auslastend Zughundetraining für deinen Hund ist. Ein Tachometer zur Überprüfung der Streckenlänge und Geschwindigkeit ist ein MUSS.

Ab einer Temperatur von 15°C ist von Fahrten abzuraten. Ab einer regelmäßigen gefahrenen Streckenlänge von 10 km wird der Hund zum Ende der Saison wieder abtrainiert. Mit Herbst und damit bei kühlen Temperaturen kann es dann mit Zugübungen wieder losgehen. Meide Asphalt und wähle Waldwege, zu Tageszeiten, an denen möglichst wenige Spaziergänger anzutreffen sind.

A.P.O.R.T. Praxistipp: Als primäre Verstärkung, im Sinne von „Gemeinsam sind wir stark und haben die Aufgabe geschafft“, wird am Ende der Zugarbeit dein Hund ausgiebig gelobt. Vermittle deinem Hund, dass er der Beste der Welt ist 😊

Das Geschirr

Das Geschirr ist DIE wichtigste Ausrüstung im Zughundesport und muss deinem Hund perfekt passen. Grundsätzlich sitzt ein Zugeschirr eng am Körper und darf nicht seitlich verrutschen.



- Im Halsbereich eng anliegend
- Die Schulterblätter müssen frei bleiben
- Die Achselhöhlen sollten ca. 3cm Freiraum haben
- Das Geschirr liegt auf den Rippenbögen, insbesondere über der letzten Rippe, die freiliegend ist
- Mit dem Rutenansatz endet das Geschirr

Mit der Zeit kann sich der Körper deines Hundes verändern. Er könnte zum Beispiel an Gewicht etwas zunehmen oder aber vermehrt Muskeln

entwickeln. Deshalb kann es passieren, dass das Geschirr nach einer gewissen Zeit deinem Hund nicht mehr gut passt und du ein anderes Geschirr benötigst.

A.P.O.R.T. Praxistipp: Denke daran, die Passform wird nur unter Zug kontrolliert!

Equipment

Achte stets drauf, dass du beim Kauf eine hohe Qualität des Materials auswählst. Im Zughundesport wirken zum Teil extrem hohe Kräfte, deshalb unbedingt defekte Teile sofort ersetzen!



Gefährt

Dein Gefährt solle mindestens nach jeder Saison von einem Fachmann überprüft und repariert werden.

Besonders Räder müssen auf Unwucht bzw. Verformungen der Felge und korrekte Spannung der Speichen überprüft werden. Backen- bremsen müssen in der Regel ausgetauscht und Scheiben ebenfalls auf Unwucht untersucht werden.

A.P.O.R.T. Praxistipp: Im WWW findest du Erklärungen und Videos, wie du solche Reparaturen selbst durchführen kannst.

Wässern

Bei starker Beanspruchung des Körpers kann die Körpertemperatur, die beim Hund ca. 38.5 °C beträgt, um bis zu 3 °C ansteigen. Diese Überhitzung versucht der Körper hauptsächlich über das Hecheln auszugleichen. Man nennt dieses auch thermoregulatorisches Verhalten für Hecheln bzw. für die Atmung respiratorisches Verhalten. Dein Hund muss deshalb gewässert werden und zwar mindestens 2 bzw. 2.5 Stunden vor jeder Fahrt. Dazu reicht man dem Hund Wasser zum Trinken.

A.P.O.R.T. Praxistipp: Damit der Hund die gereichte Wassermenge auch aufnimmt, kann man sie mit etwas Nassfutter, einigen Tropfen Sahne oder ähnliches verfeinern.

Je nach Alter, Konstitution und zu fahrender Streckenlänge kann die verabreichte Menge Wasser variieren. Als Orientierung kann gesagt werden: Wenn dein Hund nach der Fahrt nicht allzu viel Durst hat, war die zuvor gereichte Wassermenge ideal.

Die benötigte Wassermenge ist also von Hund zu Hund recht verschieden. Für einen Trail von ca. 5km würde allerdings 1 Liter Wasser zu viel des Guten bedeuten. Aber teste es selbst, was deinem Hund gut tut.



Kleines Exposee:

Der Hund hat nur an seinen Ballen und am Nasenspiegel echte Schweißdrüsen, die sog. exokrinen Schweißdrüsen. Diese regulieren die Körpertemperatur und sorgen für chemische Informationen an Artgenossen. Im Gegensatz dazu befinden sich die sog. apokrinen Schweißdrüsen verteilt über der gesamten Hautfläche. Diese jedoch dienen allein der Geruchsidentifikation, sie sind also reine Duftdrüsen.

Für eine ausreichend hohe Temperatur-Regulation verdunstet der Hund deshalb während des Hechelns zusätzlich Wasser über die Schleimhäute des Rachens und der Zunge. Die Atemfrequenz erhöht sich dabei von maximalen 30 Atemzüge auf bis zu 400 Atemzüge pro Minute. Die Atemluft wird somit in der Mundhöhle im sog. Totraum vermehrt bewegt. Hierbei wird Wärme aus dem Körper abgeführt und durch Verdunstung gehen sehr große Mengen Wasser verloren, die über das sog. Wässern dem Hund vor einer Belastung zugeführt werden muss. Nur so kann einer Dehydrierung vorgebeugt werden.

Trainingsaufbau

Wie bei jedem anderen Lernvorgang, hört man auch hier immer dann auf, wenn es am Schönsten ist. Deshalb, wähle anfangs die Trainings-Strecken so kurz, dass dein Hund nach Möglichkeit nicht an Lauf-Lust verliert. Unter Umständen betragen eure ersten Trails nur wenige Meter. Es kommt einzig darauf an, dass dein Hund im Arbeits- bzw. Zugmodus bleibt, also wirklich das Gespannt zieht. Klappt das kontinuierlich wird die Streckenlänge aufgebaut. Aufgrund dessen ist ein Tacho zur Kontrolle der Streckenlänge unerlässlich.

Zwischen den Trainingstagen sollten unbedingt auch trainingsfreie Tage liegen, in denen sich der Hund regenerieren und der Muskel wachsen kann. Lernen geschieht in Ruhezeiten und im Schlaf, weshalb sich eine etwas längere Pause als sehr nützlich zeigen kann.

Für Musher, die mehrere Hunde einspannen, ist eine wechselseitige Einspannung der Hunde unumgänglich.

A.P.O.R.T. Praxistipp: Der Trab ist die gesündeste Gangart, wohl auch die, die der Hund am liebsten läuft, wenn er sich frei bewegen kann.

Gesundheitstipps

Nur ein gesunder Hund darf am Zughundetraining teilnehmen. Die Ausnahme bildet dabei das Bollerwagen ziehen. In Absprache mit dem behandelten Tierarzt kann z.B. ein an Arthrose erkrankter Hund durch Zugarbeit im Muskelaufbau gestärkt werden. Für alle anderen Gefährte gilt: Ist dein Hund nicht top fit, darf er nicht arbeiten! Ein regelmäßiger Check beim Tierarzt oder Physiotherapeutin ist deshalb ratsam.

Den Ballen und Krallen deines Hundes solltest du besondere Beachtung schenken. Hunde mit zu langen Krallen sollten diese unbedingt gekürzt werden. Die Ballen werden zumindest regelmäßig auf Verletzungen und Risse untersucht.

Einige Anmerkungen zu Warm up und Cool down:

Normalerweise ist der Hund von der Natur anatomisch so speziell auf langes Laufen konzipiert, das Selbiges nicht geübt werden muss. Jedoch brauchen unsere Hunde, die oftmals viel zu häufig unbeschäftigt im Garten ruhen, eine gewisse Zeit des „Einlaufens“ bzw. des sich warm Laufen. Dabei ist auch hier die Frage, „Was genau braucht mein Hund?“, sehr individuell zu betrachten. Mein Hund benötigt z.B. ca. 2km Laufstrecke, um sich warm zu laufen. Durch Warm up Übungen unterstützt du deinen Hund in seiner Leistungsfähigkeit. Wie bei uns Menschen dient es der Gesunderhaltung der Muskulatur und des gesamten Organismus.

Beim Cool down gibt es allerdings je nach Trainingsintensität Unterschiede in ihrer Wichtigkeit.

In der Jenaer Studie zur Bewegung unserer Hunde wurde u.a. auch die Muskulatur bis ins kleinste Detail untersucht. Festgestellt wurde, dass die Muskeltypen des Hund aus zwei Muskeltypen und zwar aus einer auf reinen Sauerstoff basierenden Verstoffwechslung (*langsam und ausdauernd arbeitende rote Muskelfaser, der sog. Typ I, mit oxidativen bzw. aeroben*

Stoffwechsel) und Muskeltypen aus einer auf gemischter Verstoffwechslung von Sauerstoff und Zucker (*schnell kontrahierender Muskel, die sog. weiße Muskelfaser Typ IIA mit einem oxidativen und glykolytisch/aeroben und anaeroben Stoffwechsel*) bestehen. Muskeltypen mit einem einzig auf Zucker bzw. Glukose basierenden Stoffwechsel (*Typ IIB mit einen glykolytisch/anaeroben Stoffwechsel*) fehlen dem Hund jedoch gänzlich, so dass eine für diesen Muskeltyp typische Laktatentstehung (Abbau geschieht u.a. in der Leber, Niere und Herz) bzw. eine Übersäuerung des Muskels kaum vorkommt. Fazit ist, dass unsere Hunde fast ausschließlich ihre Energie für ausdauernde Muskularbeit mit Hilfe von Sauerstoff beziehen und ein Cool down deshalb i.d.R. vernachlässigt werden kann.

Bei extremer Belastung allerdings, wie z.B. bei Sprintrennen, reicht zur Energiegewinnung ein oxidativer Stoffwechsel nicht aus. Die Sauerstoffreserven werden verbraucht und der in den Zellen gespeicherte Zucker wird zur Energiegewinnung benötigt. Deshalb sollte nach Sprintrennen dein Hund niemals ohne Abkühlung bzw. Cool down schnell wieder zur Ruhe gebracht werden. Wie oben beschrieben ist der Grund dafür die Bildung von Laktat, welches über den Blutkreislauf in Leber, Niere und Herz gelangt und dort wiederum, vereinfacht gesagt, rückverstoffwechselt wird. Diesen Stoffwechselprozess (Laktatabbau) kann der Körper durch abschließende leichte Bewegungen (Aufrechterhaltung eines leicht erhöhten Stoffwechsels) schneller durchführen und den Körper so leichter in den Ursprungszustand bringen.

A.P.O.R.T. Praxistipp: Nach einem anstrengenden und sprintreichen Trail bietet es sich zur Abkühlung an, die letzten 200 Meter zu Fuß zu gehen.

Allgemein sind Anatomie und die Arbeit des Muskels nicht nur sehr umfangreich sondern auch sehr interessant. Für Interessierte empfehle ich dazu weitere Literatur (siehe Empfehlungen).

Beachtet man alle wichtigen Regeln des Zughundesports, gehört der Zughund zu den Hunden, die bis ins hohe Alter Spaß am Training haben und dabei gesund und lebensfroh bleiben.

In diesem Sinne wünsche ich euch viel Spaß im Zughundesport ☺

-good mush-

In meinen Workshops erhältst du alle weiteren Infos und viele praktische Tipps, wie z.B. das Erlernen von Richtungskommandos, StVO, Sicherheitsregeln und vieles mehr. Wer möchte, kann auch an einem Einzel-Intensivtraining teilnehmen. Weiter findest du auf meiner Webseite und in meinem Blog wichtige Infos unter: **www.aport-zughundesport.de**

Literatur-Empfehlungen

Einsteigerwissen:

Go! Zughundesport, Gabi Dietze, ISBN 978-386127816-0

Vertiefende Literatur:

Gesundheitsratgeber Schlittenhunde, Natalie Klug, ISBN 978-3-00-047339-5

Hunde in Bewegung, Martin S. Fischer und Karin E. Lilje, ISBN 978-3-440-13075-9

Siehe auch zu Laktatbildung: <http://www.nordicsports.de/de,de/training-und-technik/medizin-und-ernaehrung/laktatbildung-wenn-die-muskeln-sauer-werden,article00004472.html>

Tag Uhrzeit	Temperatur u. Luftfeuchte	Regen Sonne	gewässert	Streckenlänge	Laufzeit min/sec	Ø Km/h	Pausen-tage	Zustand Hund

km/h Rechner: <http://www.blv-sport.de/laufteam/lehre/Rechner.htm>