



Nieuwe trend: hondenfitness voor een nog betere band met je viervoeter

Aandacht, balans en cadans

ABC oftewel Aandacht, Balans en Cadans is een vorm van samenwerken met je viervoeter waarbij aandacht hebben voor elkaar en allerlei oefeningen die de hond bewust maken van zijn lichaam centraal staan. Van rondjes draaien op een ton tot balanceren op een wiebelbal: Hondenleven-redactie hond Lappi ging op gymnastiek!

TEKST JUDITH LISSENBERG FOTOGRAFIE RON BALTUS MET DANK AAN HERMINA STOUT, WWW.DOGBASIC.NL

Hier draait het om

Vanuit allerlei spier- en balansoefeningen samenwerken met elkaar, dat is waar het bij ABC om gaat. Je leert je hond te begrijpen, samen plezier te hebben en de onderlinge band, de teamgeest, te versterken.

De A staat voor aandacht: zowel aandacht van de handler voor zijn hond – je hond goed leren kennen en begeleiden – als aandacht van de hond voor zijn handler: hij leert wachten en werken op jouw verzoek.

De B staat voor balans en bewustwording: het werken aan evenwicht en balans is niet alleen goed voor het verstevigen van de spieren van de hond, maar ook voor zijn (zelf)vertrouwen en het omgaan met en het zich bewust worden van zijn lichaam.

De C staat voor cadans, concentratie en coördinatie: rustig en gefocust oefeningen uitvoeren en het vinden van en werken in het juiste ritme.

Je kunt in ABC geen wedstrijden lopen of diploma's halen, het draait vooral om gewoon lekker met je viervoeter bezig zijn. De oefeningen kunnen echter wel een goede basis vormen voor andere sporten. Omdat de oefeningen kunnen worden aangepast aan het niveau en de mogelijkheden van de hond, zijn ze geschikt voor viervoeters van alle leeftijden. ABC is goed voor de ontwikkeling van jonge honden of als bezigheidstherapie voor de oudere hond.

Niets leukers voor Lappi dan over een rij op hun kop gezette kunststof speciekuipen mogen lopen. Als je op zo'n omgekeerde plastic ton stapt, maakt dat een prachtig ritmisch 'bloink'-geluid. Bloink-bloink-bloink-bloink-bloink-bloink, en weer terug over het tonnenrijtje: bloink-bloink-bloink-bloink-bloink-bloink. Lappi is er verslaafd aan, en zijn trainer Hermina Stout kon hem dan ook niet blijer maken dan een speciale cursus vol van dit soort leuke dingen te ontwikkelen: ABC, oftewel Aandacht, Balans en Cadans.



LES 1: SAMEN!

Tijdens de eerste les werken we met heel simpele oefenmaterialen: stukken kunststof dakgoot en een vierkant geknipt stukje rode zeem. Hoe leg je dát thuis weer uit: 'Wat ik op hondentraining heb gedaan? Oh, gewoon, mijn hond over een stukje dakgoot laten lopen...'

De stukken dakgoot worden als richeltjes om overheen te lopen op de grond gelegd. 'Kijk wat je hond doet', zegt Hermina. 'Merkt hij het richeltje op? Goed zo, beloon hem voor die opmerkzaamheid.' Dan mag Lappi over twee richeltjes lopen, en dat blijkt moeilijker dan het lijkt: het is niet de bedoeling dat hij met een sprong en hup, voor je uit over de dakgootjes snelt, nee, hij moet aan mijn zijde blijven, op mij blijven letten. 'Deze oefening doe je sámen', benadrukt Hermina. Hop, hop, heen over de richeltjes, en hop, hop, weer terug. Maar niet te vaak, want ook al zijn de richeltjes waar de hond overheen moet stappen laag, deze oefening is volgens Hermina best vermoeiend. 'Wij mensen zijn vaak van "als het goed en leuk is, doen we het nog eens tien keer", maar til zelf je benen maar eens een paar keer hoog op en zie wat een spierkracht dat kost.'

Dan leert Lappi nog naar een stukje rode zeem op de grond te lopen. Zodra dat goed gaat, mag hij van het ene rode lapje naar het andere lopen. Wél op mijn aanwijzing, want het gaat om sámen, benadrukt Hermina nog maar eens. 'Ik wil niet dat de hond zijn kick uit de oefening haalt en wild heen en weer springt, ik wil dat hij een kick krijgt van samen met jou bezig zijn.'

.....
'Til zelf je benen maar eens een paar keer hoog op en zie wat een spierkracht dat kost.'

LES 2: LANG LEVE DE CHIPSBAK

We beginnen weer met de richeltjes. Oh ja, dat is dat spelletje van de vorige keer, zie je Lappi denken, en voor ik het weet is hij al over alle richeltjes heen gestapt. Dat was dus niet de bedoeling. 'Draai van hem weg, loop de andere kant op', zegt Hermina. 'Doe het opnieuw. Want weet je het nog? De bedoeling is dat hij dit samen met jou doet.'

En simpeler kan het trainingsmateriaal weer bijna niet: dit keer komen er blauwe, driehoekige kunststof bakjes op hun kop op het veld te staan. 'Zijn dat speciale bakjes?', wil een medecursist weten. 'Nee joh, gewoon schaaltes voor chips of pinda's', lacht Hermina. De opdracht: laat je hond maar met zijn voorpoten op het omgekeerde bakje gaan staan. Het oppervlak is klein, dus het is als grote hond een hele kunst om allebei je voorpoten goed geplaatst te krijgen.

Van de chipsbak stappen we over op een op zijn kop gezette speciekuip. Kan de hond op die omgekeerde kunststof ton blijven staan en zitten? En heeft hij misschien al zo veel balans gevonden dat hij het aandurft om op de ton zelfs een rondje om zijn as te draaien?

LES 3: OP DE PINDA

Na de dakgootjes en de chipsbak mogen de honden weer op een omgekeerde speciekuip staan, maar die is nu een maatje kleiner, waardoor de oppervlakte om op te staan en te draaien dus veel beperkter is. Sommige honden vinden het balanceren best wel moeilijk: je ziet de spieren in hun achterpoten spannen en trillen. 'Je ziet nu hoe zwaar dit voor een hond kan zijn', waarschuwt Hermina. 'Vraag niet te veel van hem, doe dit niet te lang.'

Daarna rolt ze een grote, blauwe plastic bal in de vorm van een pinda naar buiten. Alle honden mogen er kort mee kennismaken door, gelokt door iets lekkers, even met hun voorpoten op de bal te gaan staan. Door een voertje net boven hun hoofd te houden moeten ze zich, met hun voorpoten op de pinda staand, iets oprichten en daarbij hun nek rekken en rug strekken. Lappi blijkt heel handig. Na een paar keer rek naar het snoepje en strek met de rug, besluit hij dat hij best wel op de wiebelpinda kan gaan zitten en liggen, en hij durft er zelfs al een beetje op te staan. Daarna mag hij weer van de pinda: niet door te springen, maar door zich er rustig van af te laten zakken. Rust, daar draait het om.

Niet alle honden durven op de pinda. 'De ene hond zal alleen al een les nodig hebben om gewoon aan de pinda te snuffelen, de andere springt er al snel bovenop', zegt Hermina. 'Als baas zul je moeten leren dat je eenvoudigweg niet sneller kunt gaan dan dat je hond aankan. Daar hebben sommige bazen nog wel eens moeite mee.' Wie dacht dat een hond alleen moe kan worden door flink zwemmen, lang rennen en veel ballen apporteren: laat hem eens een rondje draaien op een ton, en een beetje wiebelen op een pinda!

LES 4: RONDJES DRAAIEN

We beginnen weer met de ton en je ziet alle honden iedere les een stukje verder komen. Lappi kan zonder hulp al een rondje linksom draaien en, heel voorzichtig, want dat vindt hij moeilijker, een rondje rechtsom. Oefeningen uit eerdere lessen worden nu gecombineerd: Lappi leert van het ene rode stukje zeem via en over de dakgootjes naar het andere stukje rode zeem te lopen. En hij heeft ontdekt dat niet alleen zijn voorpoten, maar al zijn poten op het chipsbakje passen. Cool!

LES 5: JIJ BENT HET FEESTJE!

Nieuw tijdens deze les is de loopplank-op-twee-kratjes. Bij het zien van de plank denken veel honden al precies te weten wat ze moeten doen: snel naar de plank, hop, erop en vlug eroverheen, maar dat is nou net niet Her-



mina's bedoeling. 'Sámen, weet je nog?', herhaalt ze nog maar eens een keer. 'Het is niet de bedoeling dat de hond dit in zijn enthousiaste hypermodus op zijn eigen houtje gaat doen. Hij moet het met jou doen. Hij moet eerst op jou letten, op jouw toestemming wachten. Niet de wereld is een feestje, jij bent het feestje voor de hond!'

Lappi staat steeds al op de plank voordat ik daar bij in de buurt ben. Een kwestie van achteruitlopen en opnieuw beginnen: iedere keer als Lappi te snel is, draai ik weer van hem weg. Nee Lappi, dit doen we alleen samen! Hij heeft het spelletje al snel door: voordat hij op de plank wil stappen, kijkt hij eerst naar mij. Super! Zodra hij op de plank voor me uit gaat lopen moet ik weer omdraaien, de andere kant op. 'Want hoe verder je hem van je af laat gaan, des te moeilijker het wordt om zijn aandacht weer op jou gericht te krijgen', legt Hermina uit. 'Draai dus meteen terug als hij te snel gaat.' Ik draai, Lappi draait meteen mee op de plank. Keurig!

'Je hoeft hem voor al die acties niet steeds meer een koekje te geven', zegt Hermina. 'Als het samenwerken met jou al zo leuk is, is dat al een grote beloning voor je hond. Beloon hem pas aan het eind van de oefening.' Ik loop, Lappi loopt mee over de plank. Ik draai, Lappi draait. En als ik stop, gaat hij netjes op de plank zitten en likt zijn bek. Hermina: 'Zag je wat hij deed? Hij geeft aan dat hij na al die mooie acties nu wel iets verwacht. Nu wordt het tijd voor een koekje.'



LES 6: DOOR DE BAKJES

De honden mogen weer op de pinda stappen. Je voelt de pindabal trillen als de hond zich inspannt om goed te gaan staan. Er volgt een nieuwe uitdaging: durven de honden niet alleen op de pinda te staan, maar er ook, gelokt met een brokje, een rondje op te draaien? 'Niet te snel, niet te snel!', roept Hermina. 'Wij zijn altijd heel erg geneigd om, als de hond het rondje voor driekwart heeft gedaan, de rest maar af te raffelen en het brokje snel door te trekken. Geef hem rustig de tijd om zijn draai af te maken.' Daarna gaan we niet stappen over richeltjes, maar door lage plastic bakken, die in een rij achter elkaar op de grond staan. Omdat iedere hond een ander formaat en dus een andere paslengte heeft, wordt steeds opnieuw

'Ik wil niet dat de hond zijn kick uit de oefening haalt, ik wil dat hij een kick krijgt van samen met jou bezig zijn.'

uitgemeten hoe ver de bakken uit elkaar moeten staan. Eerst wordt er rustig door de bakken gelopen en wordt er bij iedere bak even gestopt en een voertje gegeven. Zodra de hond het gevoel van hoe hij zijn voeten in de bakken moet zetten en hoe hoog hij zijn benen daarbij moet optillen te pakken heeft, gaat het tempo omhoog. Daar gaat Lappi: als een dressuurpaard roffel-de-roffel door de bakjes, in de ultieme cadans. Wat een prachtig gezicht!



LES 7: GOOD VIBRATIONS

De loopplank komt weer in beeld, maar nu niet liggend op de grond, maar als schuine oploop. Ook hier geldt: niet zomaar eroverheen rauzen, maar tijdens het over de plank lopen contact blijven houden met je baas. Als Lappi te snel gaat, blijkt even bijdraaien met mijn lichaam al genoeg om hem gas terug te laten nemen.

Diesel de Labrador heeft nog nooit op een oplopende plank gestaan. Samen met zijn baas probeert hij het, stapje voor stapje. Oei, dat is best raar! Met zijn achtervoeten gespreid als kamelpoten om grip te houden loopt hij, héél voorzichtig, een kleine meter omhoog. Al snel durft hij op de schuine plank te gaan zitten, en zelfs te draaien. Als Diesel weer op de grond staat, trillen zijn achterpoten nog na van de spanning. 'Zie je die vibraties?', zegt Hermina. 'Kun je nagaan hoe inspannend iets wat zo simpel lijkt kan zijn!'

LES 8: TWEE POOTJES PER DOOSJE

De honden mogen met hun pootjes op omgekeerde kunststof bakjes gaan staan. Ha, zie je ze denken. Dat kunnen we al, met onze pootjes ergens op staan. Met vier pootjes op één doosje als het moet, geen kunst! Maar Hermina wil tijdens deze les niet alle pootjes op één doosje, maar twee pootjes per doosje. Het is de bedoeling dat de hond met



zijn twee voorpoten op het ene doosje plaatsneemt, en met zijn twee achterpoten op het andere. 'Later wil ik vier doosjes neerzetten, en dan kijken of de hond met iedere poot op een ander doosje kan staan.'

LES 9: KRUISPUNT

Met behulp van twee loopplanken is een kruispunt gemaakt. Kan de hond, door steeds mee te draaien met de baas, overstappen van de ene naar de andere plank en het kruis afwerken? Het vergt de nodige concentratie, waarbij de honden zowel op hun handler als op de planken moeten letten. Het is enorm leuk om te zien hoeveel vorderingen iedereen de afgelopen weken heeft gemaakt.



LES 10: LUCHTKUSSENS EN WIEBELDINGEN

Veel oefenmateriaal uit de humane fysiotherapie blijkt goed bruikbaar in de hondentraining: we krijgen twee blauwe luchtkussens, die gebruikt worden bij het revalideren van mensen, om op te balanceren. De honden zijn inmiddels gewend om met hun poten ergens op te staan,



Wauw! Dit is balans met een hoofdletter B.

maar oei, met je voorpoten op het ene en je achterpoten op het andere zachte, verende luchtkussens is toch weer iets anders. Het voelt, als we het even zelf proberen, een beetje alsof je op zee bent.

Daarna werken we met een rode ronde schijf, die door een ronding aan de onderkant heen en weer wiebelt. Een oefentol, officieel een revalidatiemiddel voor mensen met knie- en enkelblessures. Lappi zet twee poten op het wiebelding en durft er vervolgens ook op te gaan zitten en zelfs op te gaan staan. Wauw! Dit is balans met een hoofdletter B.



'Het is voor mij ook steeds maar uitproberen wat lukt, hoor', zegt Hermina. 'Ik bedenk van alles en dan is het kijken en afwachten of de honden het aankunnen. Waar het vooral om gaat, is dat ze er lol in hebben.' De honden zijn in tien lessen een stuk leniger en attenter geworden op hun bazen, die met een blijde grijns de oefeningen doen en applaudisseren als mede-cursisten succes boeken. Met de lol zit het wel goed, ziet ook Hermina. 'Let maar eens op al die breed kwispelende staarten!' 🐾

Oproep!

Er zijn nog meer trainers die een of andere vorm van hondengym aanbieden, bijvoorbeeld onder de naam K9 fitness, of andere leuke oefeningen en cursussen hebben bedacht die afwijken van de standaard gehoorzaamheidstraining. Daar willen we graag aandacht aan besteden! Geeft of krijgt u op een heel originele wijze les? Laat ons via Hondenleven@gmail.com weten wat u doet en waar u dat doet, en stuur meteen een paar leuke foto's mee!