Senior tréning

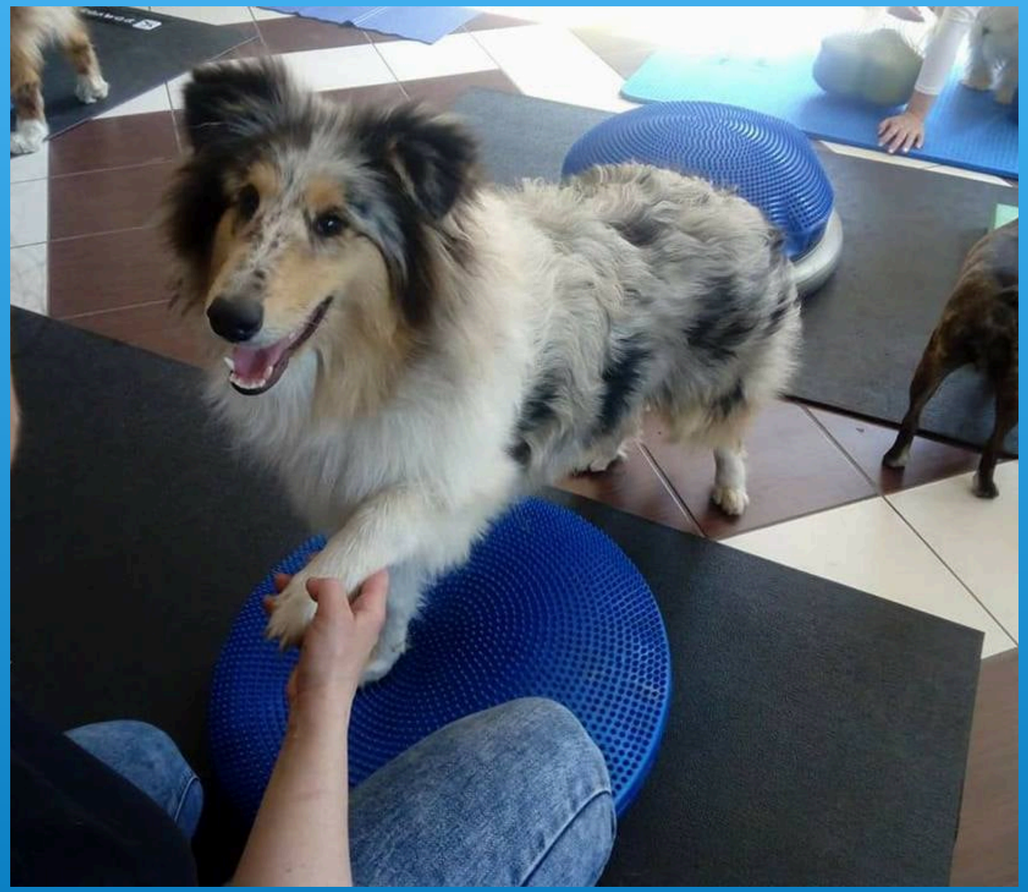
Bemelegítés és otthon végezhető gyakorlatok /Ingyenes feladatsor/

Kruzslicz Anita 2023.

Bevezetés

Mit kell figyelmebe venni a tréning megkezdése előtt?

1. A kutya fizikai állapota milyen tréningezést enged (ismert betegség, a kor miatt kialakult izületi problémák stb.)
2. Kapott-e korábban bármilyen képzést, ismeri-e az alapvető vezényszavakat?
3. Milyen tárgyi eszközök állnak rendelkezésünkre a feladatokhoz? (Pl. balance párna, klikker)
4. Milyen célunk van a tréninggel?
5. Mennyire és mivel motiválható a kutyánk? (amennyiben jutifalattal azt mindenképpen vonjuk le a napi ételadagból!)

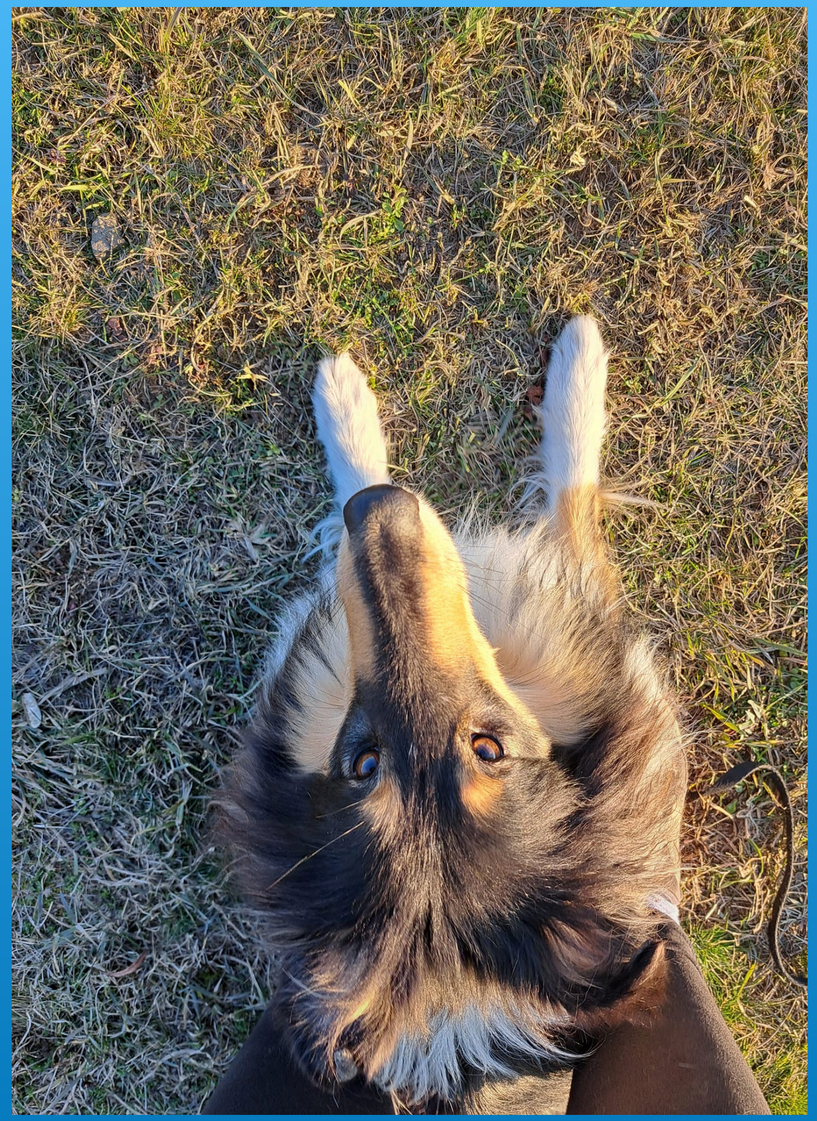


Bemelegítés gyakorlatok

Amennyiben tréningezni szeretnénk idősebb kutyánkkal mindenképpen érdemes időt fordítani a bemelegítésre is.

Jöjjön néhány egyszerű gyakorlat, amelyet a Gazdi akár otthon is könnyedén elvégezhet a kutyájával. Fontos, hogy a gyakorlatokat lassan és figyelmesen végezzük. Amennyiben a kutyánknak kényelmetlen vagy fájdalmat okoz, fejezzük be a feladatot!

Fejfordítás oldalra - Vegyünk a kezünkbe jutalomfalatot vagy játékot. Olyat, ami felkelti a kutyánk figyelmét és szívesen követi az orrával. Orrmagasságban, lassan mozdítsuk a kezünket jobbra és balra úgy, hogy a kövesse azt, vagyis fordítsa el a fejét jobbra és balra is. Fontos, hogy mindeközben a lábak ne mozduljanak el, a kutya ne lépjen a kezünk felé, valamint a törzs is maradjon egyenes. Segíthet, ha a gazdi a lábai közé veszi a kutyát. Ismételjük el a gyakorlatot 8-szor.



Kutya a lábak közé véve a fejfordítás gyakorlathoz

Bemelgítés gyakorlatok 2.

Szlalom vagy nyolcas

A gyakorlatot csinálhatjuk tárgyi segítséggel (két flakon vagy bója megfelelő) vagy anélkül, de akár a lábunkat is “használhatjuk”.
Jutalomfalattal vagy játékkal vezessük meg a kutyát és a kezünkkel írjunk le egy nyolcas formát, vagy szlalomot.
A szlalom vagy nyolcas gyakorlat a gerinc és a csigolyák kíméletes megmozgatására szolgál. Ügyeljünk rá, hogy a kutya szép (fél)körben mozogjon. A gyakorlat inkább legyen hosszabb, mint gyors. Fontos, hogy fordulászkor ne dobja ki a hátsó lábait, valamint az is, hogy ne tartsa túl alacsonyan vagy túl magasan a fejét. A gyakorlatot maximum 5-8 alkalommal ismételjük.

Bemelegítés gyakorlatok 3.

Pacsiadás

Ki gondolta volna, hogy egy ilyen népszerű trükk, mint a “pacsi” is hasznos lehet. Ez azonban csak akkor igaz, ha a gyakorlatot nem teljesen a hagyományos módon végezzük.
A kutyának állnia kell, amikor a pacsit adja (vagyis megemeljük a lábát) illetve lényeges az is, hogy egyenesen tartsa a hátát. Figyeljünk arra, hogy a pacsit adó mancs ne legyen terhelve! Minden manccsal végezzük el a gyakorlatot és néhány másodpercre emeljük fel, maximum 2-3 alkalommal.

Senior gyakorlatok otthon 1.

Szimatolás - a szimatolás kortól függetlenül a legtöbb kutyának nagyon jó móka és egyben hasznos gyakorlat is, hiszen mentálisan is fárasztja a kutyát.

Jutifalatkeresés egyszerűen - otthon. Nem muszáj feltétlenül drága játékokat vásárolni azért, jutikeresést tudjunk játszani a kutyával. Mindössze néhány üres tejfölös vagy joghurtos pohár kell hozzá ami alá a jutifalatot tudjuk rejteni. Először csak 2-3 dobozkát használjunk, ami alá fincsi jutifalatot teszünk. (a poharak számát később növelhetjük is, és fokozatosan tehetjük egymáshoz távolabb is.) A kutyánk minden bizonnyal örömmel és lelkesen fogja felkutatni a jutikat. Ha először nem érti, hogy mit várunk el tőle, nyugodtan segítsünk neki, borítsuk fel a poharat, és mutassuk meg, hogy milyen finomságot rejt. Könnyíthetjük a feladatot azzal, hogy picit kiszúrjuk a poharak alját, hogy jobban megérezze a falat illatát.

Senior gyakorlatok otthon 2.

A “kerül” feladat egyszerűen megtanítható és hasznos gyakorlat a kutyánknak.
Hasznos, hiszen a “nyolcas és szlalom” gyakorlatokhoz hasonlóan tartalmaz egy kíméletes gerincgyakorlatot is.
A feladatot “alapaállásból” kezdjük: vagyis úgy, hogy a kutya a gazda bal lába mellett ül. Közvetlenül magunk elé (max 1-2 lépésnyire) helyezzünk egy kisebb tárgyat. Ez lehet akár egy vizespalack is. Mindenképpen olyan tárgyat válasszunk, ami nem túl nagy és nem túl magas, hogy felette is átérjünk. A “kerül” vezényszóval, jutifalattal/játékkal megvezetve a kutyával kerültessük meg a tárgyat, majd állítsuk vissza magunk mellé. Fontos, hogy a kerülést mindig úgy indítsuk, hogy a kutya mellettünk áll(ül) és vele szemben van a tárgy, amit kerültetni szeretnénk. Tartsuk be a fokozatosságot és a távolságot csak akkor növeljük, amikor a kutya megértette, hogy mit is várunk el tőle, vagyis amikor nagyjából 1 lépés távolságból már minimális kézjeles segítséggel is megkerüli a tárgyat. A kerülés irányát csak akkor változtassuk, amikor az egyik oldal már tökéletesen megy. Lényeges, hogy ennél a gyakorlatnál sem a gyorsaság számít, hanem az, hogy a feladat végrehajtása pontos legyen és persze az is, hogy a kutyánk élvezze a gazdival együtt töltött időt.

Bójakerülés feladat

További gyakorlatokért, konzultációért és teljes tréningért keress az alábbi elérhetőségeken!

Kruzslicz Anita

Kutyakiképző, kiképzésvezető, rehabilitációs kutyakiképző

Telefon: + 36-70/664-7363
Email: sherborne@sherbornekennel.hu
Facebook: BriliansKutyaiskolaMiskolc