



Tierarztpraxis Am Schlagbaum

Dr. Silke Meermann, Physiotherapie u. Rehabilitation f. Kleintiere, IVCA, EAVC, SCO

Trainingsrückkehr Agility nach Verletzung / OP

Belastende Momente außer Sprüngen:

- plötzliche Stopps
- 2-on-2-off-Contacts (v.a. an der Wand)
- scharfe Wendungen / Kurven
- Slalom (v.a. bei einbeiniger Lauftechnik, "Fädeln / Gleiten / Weben")

Nach Verletzungen / OPs dauert es in der Regel **mindestens 2-3 Monate**, bis der Hund wieder auf "Familienhund-Niveau" ist; in dieser Phase sollte optimalerweise intensive Physiotherapie erfolgen - **erst dann** kann mit der **Rückkehr ins sportliche Training** begonnen werden! Hier sollten Hausaufgaben-Übungen, sowie gezielte Agility-Übungen eingeschlossen werden:

1) Das Hausaufgaben-Programm sollte Übungen aus den Bereichen Ausdauer-, Kraft- und Koordinations-Training beinhalten; die Übungen müssen individuell auf die zuvor bestehende Problematik abgestimmt werden.

- Ausdauer-Training

- 1. Woche: 2-3 x im Abstand von 2-3 Tagen 10 Minuten Trab (am Fahrrad o.ä.)
- 2.+3. Woche: 2-3 x im Abstand von 2-3 Tagen 15 Minuten Trab
- 4. Woche: 2-3 x im Abstand von 2-3 Tagen 20 Minuten Trab
- weiter steigern bis zum Erreichen einer Grundlagenausdauer von ca. 30 Minuten Trab 2-3 x pro Woche (Strecke ca. 6-7 km)

- Kraft-Training

- bei Hinterhand-Problemen: z.B. Sitz-Steh-Übergänge
- bei Vorderhand-Problemen: z.B. "Schubkarre-Fahren"

- Koordinations-Training

- z.B. Boden-Arbeits-Hindernisse (Leiter, Stangen-Mikado)
- z.B. Arbeit auf labiler Unterlage (Trampolin, Wasserbett)

- Zusätzliche Maßnahmen

- evtl. Cool-Packs für 20 Minuten direkt nach einer Belastung (betroffenes Gelenk)
- Massage; PROM-Übungen

2) Das Agility-Programm

Trainings-Woche	Hindernisse	max. Anzahl Hindernisse	Sequenzen	Sprung-Höhe (Mini / Medi)	Sprung-Höhe (Maxi)	Trainings-Umfang
1+2	Sprünge, Tunnel, Tisch	8	Geraden; weite Bögen im Tunnel	10 cm	20 cm	3-4 x / Woche für 10 Minuten
3+4	zusätzlich Reifen + Wippe	10	zusätzlich große Bögen, mind. 10 Meter Durchmesser.	12 cm	30 cm	3-4 x / Woche für 15 Minuten
5+6	zusätzlich Wand und Steg (tief gestellt)	12-14	Bögen verkleinern; ca. 5-7 Meter Durchmesser.	20 cm	40 cm	4-5 x / Woche für 15 Minuten
7+8	Wand und Steg erhöhen	16-18	Bögen weiter verkleinern	20-25 cm	40-50 cm	4-5 x / Woche für 15 Minuten
9+10		18-20	zusätzlich 180° und 270° Wendungen	20-35 cm	40-60 cm	4-5 x / Woche für 20 Minuten