



Sportlehrerin Judith Zwerenz (li.) und Hundetrainer Anton Mekker (5.v.li) mit den Canicrossern.



Durch gezieltes Üben zu einem Team werden.

„Herrchen oder Frauchen, lauf doch endlich!“

Canicross heißt der Sport, bei dem Läufer und Hund ein Team werden



Bei Canicross kann man auch „Walken“.

Osterhofen. (jr) In den Abendstunden sieht man auf den Feldwegen rund um Wisselsing eine junge Frau joggen. Zwei Meter vor ihr laufen ihre beiden Hunde, der schwarze Königspudel „Joker“ und die sandfarbene Afghane „Prace“. Die Vierbeiner sind mit einer etwa zwei Meter langen Leine um den Bauch ihres Frauchens verbunden. Sabrina Regensperger betreibt seit kurzem und als eine der wenigen die neue Sportart „Canicross“.

Für die tiermedizinische Fachangestellte und ausgebildete Hundefrisörin ist es der ideale Ausgleichsport. „Es ist ein tolles Training für Hund und Mensch und fördert die Beziehung“, so die Canicrosserin. Es ist ein einfach ausübender Sport, jedoch soll man nicht einfach draufloslaufen. Wichtig ist hier das richtige Trainieren und dazu hat Sabrina mit ihren beiden Lieblingen einen Kurs bei Anton Mekkers Hundeschule „Magic Friends“ besucht. Dieser hat in Kooperation mit der Sport- und Gymnastiklehrerin Judith Zwerenz die Canicross-Interessierten mit ihren Vierbeinern intensiv auf diese Sportart hingeführt und trainiert.

„Canicross ist für Leute, die aktiv mit ihren Hunden einen Sport ausüben wollen“, so Mekker. Es ist Laufen mit dem Hund. Das Besondere ist, dass der Hund ziehen darf und auch soll, nämlich den Menschen. Der Mensch legt dazu einen Beckengurt, der mit einem Rückdämpfer versehen ist und der Hund



Sabrina Regensperger als einzige Teilnehmerin im Doppelgespann mit Joker und Prace.

ein Zugbrustgeschirr an. Mit einer speziellen Zugleine wird der Hund dann in den Beckengurt eingehängt und das Gespann ist startklar. Hierbei ist Teamwork gefragt, dann kann das Erlebnis von Natur, Gesundheit und Fitness gemeinsam erreicht werden.

Theorie vor dem Training

Mekker hat als Hundetrainer den Part für die Hunde übernommen, während Zwerenz auf die interessierten Herrchen und Frauchen eingeht. Wie so vieles beginnt auch dieses Training mit Theorie. Anton

Mekker erläutert das Grundverständnis und worauf geachtet werden muss. Die Praxis beginnt mit dem Erlernen eines kontinuierlichen Ziehkommandos, welches logischerweise „Zieh“ genannt wird. „Dies ist eines der schwersten Übungen, da der Hund nach dem Kommando konstant nach vorne und geradeaus laufen muss und das über eine längere Wegstrecke“, erklärt der Hundetrainer.

Zu Übungszwecken und um den Hund an das Ziehen zu gewöhnen, wird zu Beginn und für das Erlernen des Ziehkommandos ein Autoreifen angehängt. „In diesem Zu-

sammenhang wird anschließend das wichtige Kommando „Stop“ trainiert“, erläutert Mekker. Erst wenn diese Kommandos sitzen, werden die Richtungsanweisungen geübt. Hier ist der Hundehalter mit der Leine zu seinem Vierbeiner verbunden. Die Kommandos lauten „links“ oder „rechts“. Intensives Training ist erforderlich, da sämtliche Kommandos und Richtungsangaben verbal gemacht werden und der Hund sich speziell darauf konzentrieren muss und diese konsequent zu befolgen hat.

Nur nicht hetzen

„Alles muss kontrolliert und konzentriert ablaufen. Wichtig ist, dass der Hund nicht gehetzt wird, um auf ihn einwirken zu können, und er auf die Kommandos auch hört“, und fügt hinzu „der Mensch steuert den Hund mit der Stimmlage“. Dazu ist es unabdingbar, dass eine gleichbleibende Leinenspannung aufgebaut wird.

„Canicross ist für jeden gesunden Hund und jede Rasse machbar“, erklärt Mekker weiter. Canicross kann jeder individuell gestalten und vielseitig einrichten. So ist es auch für ältere Menschen möglich, nicht zu laufen, sondern zu „Walken“. Auch hier soll die Zugleine immer auf Spannung gehalten sein. „Canicross ist kein Joggen mit dem Hund, denn hier läuft der Vierbeiner nur nebenher“, erklärt Mekker den großen Unterschied. „Beim Canicross zieht der Hund permanent und muss beim Antrieb nach vorne immer Kraft aufwenden. Dies stärkt besonders die Oberschenkel an den Hinterläufen, die bei vielen leider durch verschiedene Ursachen immer mehr verkümmern“, weiß der Hundetrainer.

Judith Zwerenz ist für die sportlichen Belange der Läuferinnen und Läufer zuständig. Sie unterweist in richtigem und individuellem Aufwärmen, Dehnübungen, Pulsmessen und optimalem Laufen. „Das Laufen ist leichter, weil man immer auf den Hund fixiert ist und somit von der körperlichen Anstrengung abgelenkt wird“, erklärt die Sportlehrerin. Ihr macht das Canicross so viel Spaß, dass sie täglich eine Stunde mit ihrer Hündin „Milly“ diesen Sport ausübt.

Der Hund ist der ideale Trainingspartner, denn er hat immer Zeit und Lust. Der Vierbeiner und Herrchen oder Frauchen werden ein Team.



Trickdog als Spaß zwischendurch.



Dehnübungen gehören für die Zweibeiner zum Programm.



Leckerli als kleines Hilfsmittel für Joker und Prace.



Praktische Erklärung durch Anton Mekker (grünes T-Shirt).



Milly und Herrchen bilden ein Team.

(Fotos: Regensperger)