

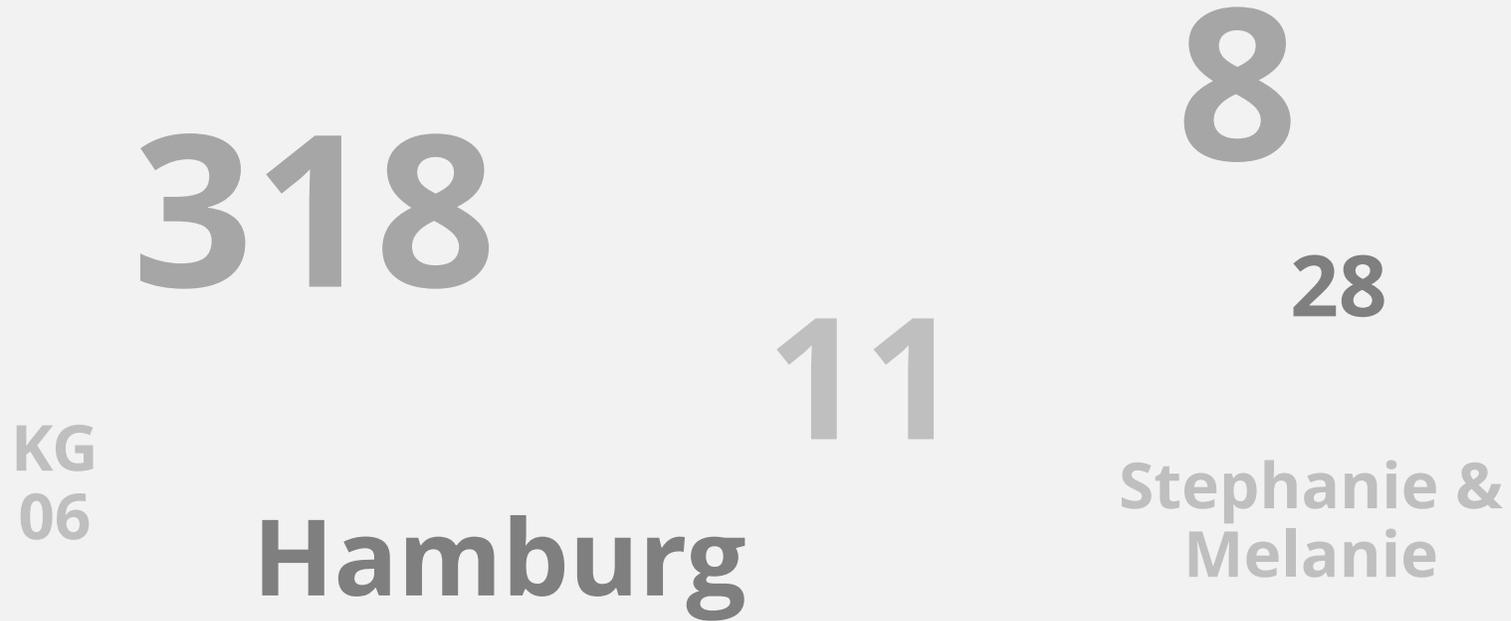


16.30 Uhr
Beginn

IM VIERKAMPF ZU SPITZENLEISTUNGEN

Jubiläums-Webinar

16. Januar 2022





ZIELSETZUNG WEBINAR

- Fast jedes Team im THS hat die Anlagen, zumindest die Qualifikation einer Verbandsmeisterschaften zu erreichen.
- Spitzenleistungen sind zwar nicht allen vergönnt, doch auch hier bleiben viele Potenziale ungenutzt.
- Werden Grundlagen richtig gelegt und im Folgenden mit einem systematischen Training weiterentwickelt, stehen Tür und Tor für eine erfolgreiche THS-Karriere offen.

INHALTE UND SCHWERPUNKTE



Der ideale Trainingsaufbau

- Die wichtigsten Grundlagen und deren Anwendung

Mit kleinen Kniffen zum Erfolg

- Spezifische Anforderungen im Hürden-, Slalom- und Hindernislauf
- Toolset der wichtigsten Trainingstechniken
- Fallstricke und Möglichkeiten, diese zu umgehen

Wettkampfsituation = Stress-Situation

- Wie schaffe ich es, meine Trainingsleistungen auch im Wettkampf abzurufen?
- Wie finde ich meinen Fokus?

Koordinations- und Techniktraining

- Interessante Übungen für die Sportler



AGENDA

1. Einordnung Trainingsansätze
2. Basisübungen
3. Hürdenlauf
4. Slalomlauf
5. Hindernislauf
6. Wettkampfvorbereitung
7. Koordinations- und Hürdentechnik
8. Q&A | Ausblick auf das Jubiläumsjahr



GRUNDVERSTÄNDNIS THS

Was macht den THS besonders?

- THS
 - wird auch als Leichtathletik mit Hund bezeichnet, bei der gemeinsam unterschiedliche Parcours durchlaufen werden.
 - Im Gegensatz zu anderen Hundesportarten zählt auch die Leistung des HF, weil die Zeit erst gestoppt wird, wenn beide Teampartner das Ziel durchlaufen haben
- Basiert auf folgenden Werten
 - Mensch und Hund bringen sich zu gleichen Teilen in die Leistungserbringung ein
 - Alle dürfen mitmachen
 - Durchlässigkeit

A person in a white t-shirt and black athletic pants is running on a grassy field. A black and white dog is running alongside them, looking towards the person. The background is slightly blurred, showing other people and a fence.

1. EINORDNUNG VON TRAININGS- ANSÄTZE

AUSFÜHRUNG DER TOP-TEAMS ALS VORBILD GEEIGNET?

Wendestange Hürdenlauf (1/2)



AUSFÜHRUNG DER TOP-TEAMS ALS VORBILD GEEIGNET?

Wendestange Hürdenlauf (2/2)



AUSFÜHRUNG DER TOP-TEAMS ALS VORBILD GEEIGNET?

Slalom Rechtstore





ZIELBILD

- Der Hund läuft so optimal mit, dass alleine die Fitness des Hundeführers über das Ergebnis entscheidet
- Das „unter Kontrolle halten“ des Hundes sollte übergehen in die Begeisterung und Freude an einer gemeinsamen, synchronen Ausführung

TRAININGS-ANSATZ

- Gilt für alle Hunde
- Trainingsgruppe vs. Einzeltraining
- Leistungsfähigkeit richtig einordnen
- Vertiefung von Trainingstechniken
- Exakte Ausführung im Fokus





AUSGANGSLAGE COCO

- Sehr gutes Niveau aus dem Junghundebereich heraus (10 bis 12 Monate)
- Pandemiebedingte Unterbrechungen (zweite + dritte Welle)
- Wettkampfeinstieg
 - Quali VDH-DM GL | Juli
 - Vorprüfung B | August
 - GL und CSC bei swhv und VDH
- 1. Vierkampf zwei Wochen nach VDH-DM, Anfang November für VK 2 qualifiziert

Ausgangs-
niveau
Hürden

VDH DM 21
Sektion 3

Knittlingen
Aufwärmen +
Hürden



DAS WAHRE LEISTUNGSNIVEAU



Tempo

- Gehen
- Laufschrift Trab / Galopp
- Sprint submax / max

Vorbereitungsdauer

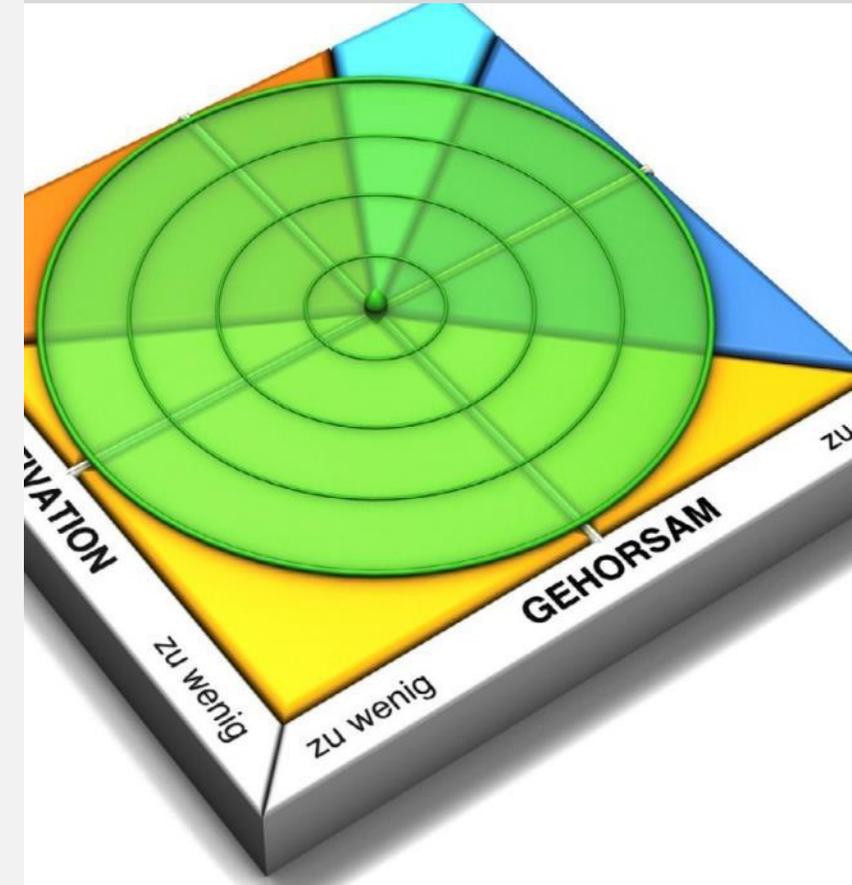
- Lang: > 4 Durchgänge
- Mittel: 3 bis 4 Durchgänge
- Kurz: 1 bis 2 Durchgänge

Rahmenbedingungen

- Alleine
- Trainingsgruppe
- Wettkampf

Replizierbarkeit

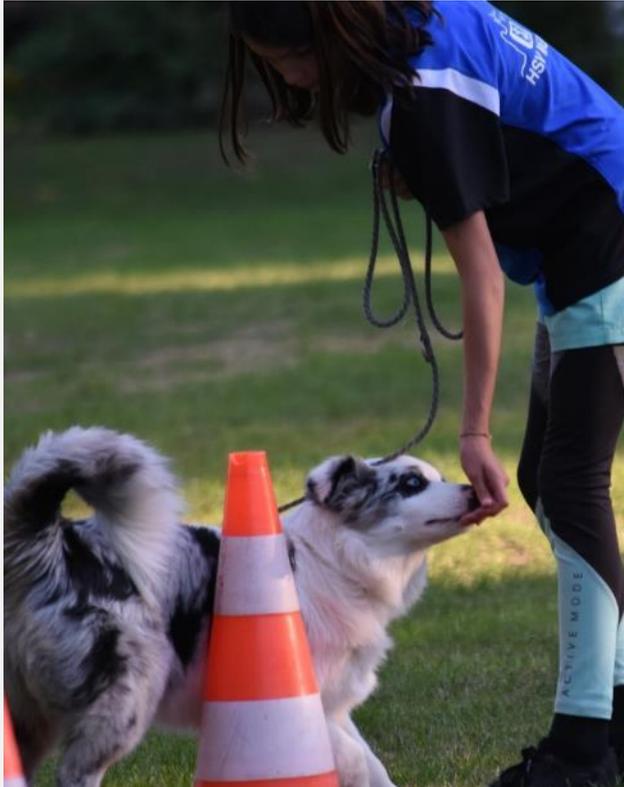
- 1 - 2 Durchgänge
- 3 - 4 Durchgänge
- > 4 Durchgänge



2. BASISÜBUNGEN

VERTRAUEN | KOMMUNIKATION | KONZENTRATION

Vorbereitung auf sportliche Übungen



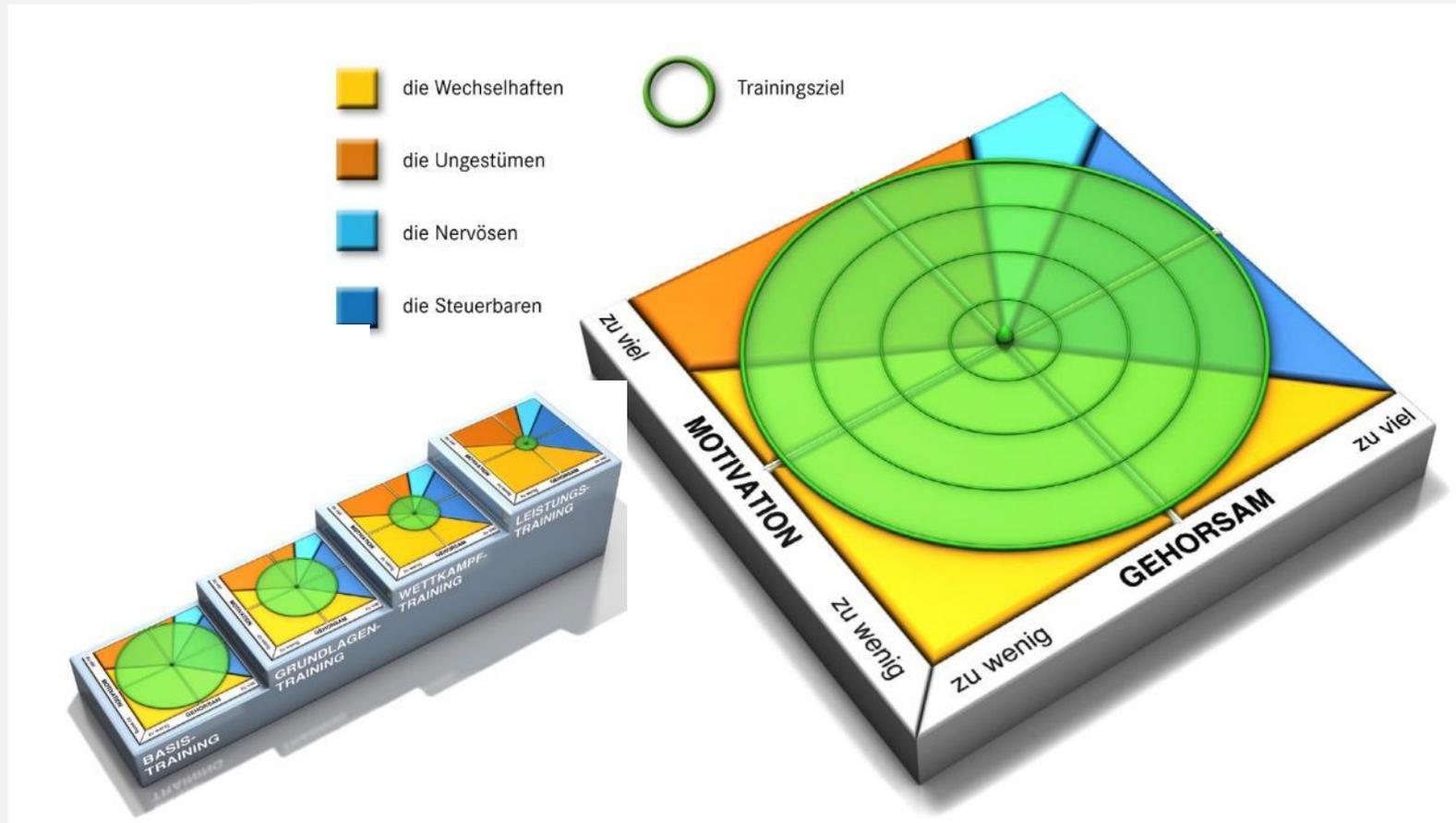
Alle Rechte bei Albrecht Heidinger. Jede Verwendung, gesamt oder auszugsweise, nur mit Genehmigung des Seminarleiters.



GRUNDLAGEN LAUFDISZIPLINEN

- Aufmerksamkeit
- Steuerbarkeit
- Tempowechsel (langsam, schnell)
- Richtungswechsel (links, rechts)

TYPOLOGIE VON WESENSMERKMALEN

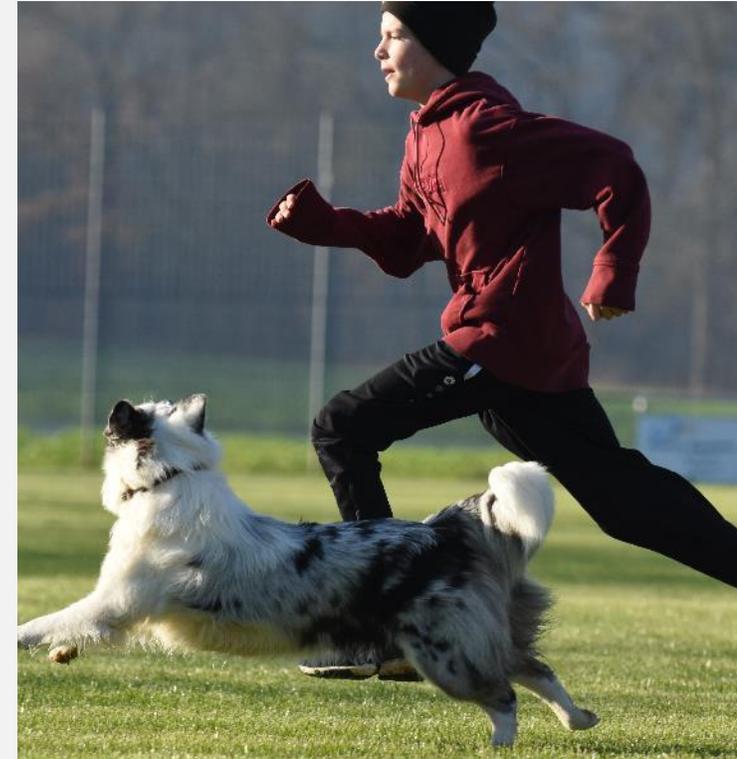


- **Starke Gehorsamselemente mit z. T. hohen demotivierenden Anteilen**
 - Kehrtwendung
 - Linkswendung
 - Linkskreis mit engem Radius
 - Grundstellung
 - Tempowechsel mit leichten Temposchwankungen
- **Mittelstarke Gehorsamselemente, die weniger demotivierend wirken**
 - Direkte oder eckige Laufwege
 - Rechtswendung
 - Linkskreis mit großem Radius
 - Tempowechsel aus lockerem Tempo heraus
- **Leichte Gehorsamselemente, die kaum demotivierenden wirken**
 - Runde Laufwege
 - Rechtskreis
 - Tempowechsel aus schnellem Tempo heraus

Alle Rechte bei Albrecht Heidinger. Jede Verwendung, gesamt oder auszugsweise, nur mit Genehmigung des Seminarleiters.

STEIGERUNGSLÄUFE

Steigerungs-
läufe 12.20
vs. 11.21



Alle Rechte bei Albrecht Heidinger. Jede Verwendung, gesamt oder auszugsweise, nur mit Genehmigung des Seminarleiters.

A person in a blue shirt and black shorts is running a hurdle race on a grassy field. A dog is jumping over the hurdle. The person is wearing black and yellow running shoes. The dog is a black and white breed. The hurdle is made of a blue bar supported by two red cones. In the background, there are spectators and a metal fence.

3. HÜRDENLAUF



ENTWICKLUNG HÜRDEN

- Steigerungen als Aufwärmarbeit
- Schuhe verändern Ausführung
- Start aus der Bewegung
- Pro und Contra Grundstellung an Hürde
- Erste drei Schritte ruhig vs. erste drei Schritte schnell
- Knackpunkt Wendestange

Endergebnis
3 Hürden
schnell inkl.
Linkskreis

24.12.21
Steigerungs-
lauf Galopp

Vorbereitung
slauf mit
Grundstellun-
g nach Hürde

Erste drei
Schritte ruhig
vs. 3 Schritte
schnell

Wende-
stange
Herbst 2021

So macht es
Hund der
Profi

TRAININGSTECHNIK LINKSKREIS

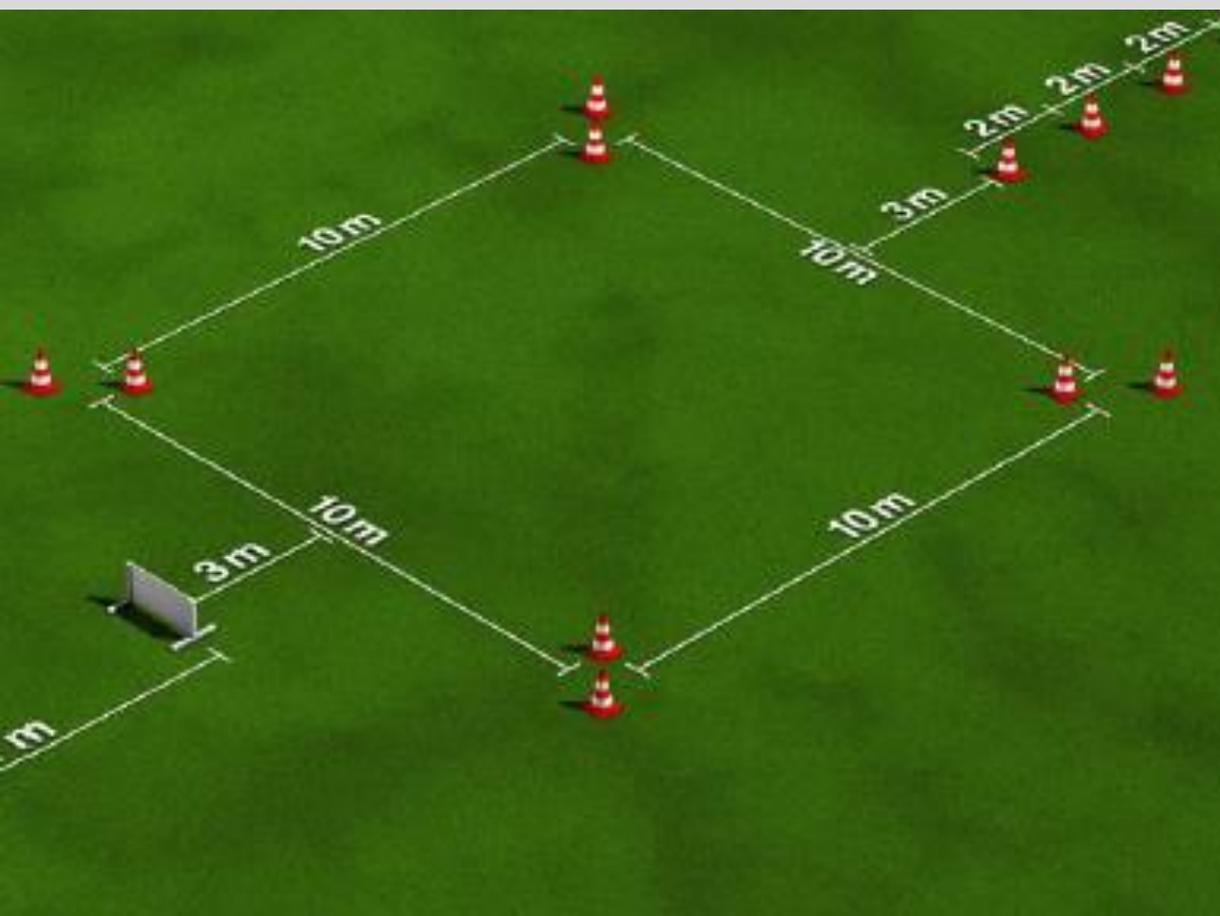
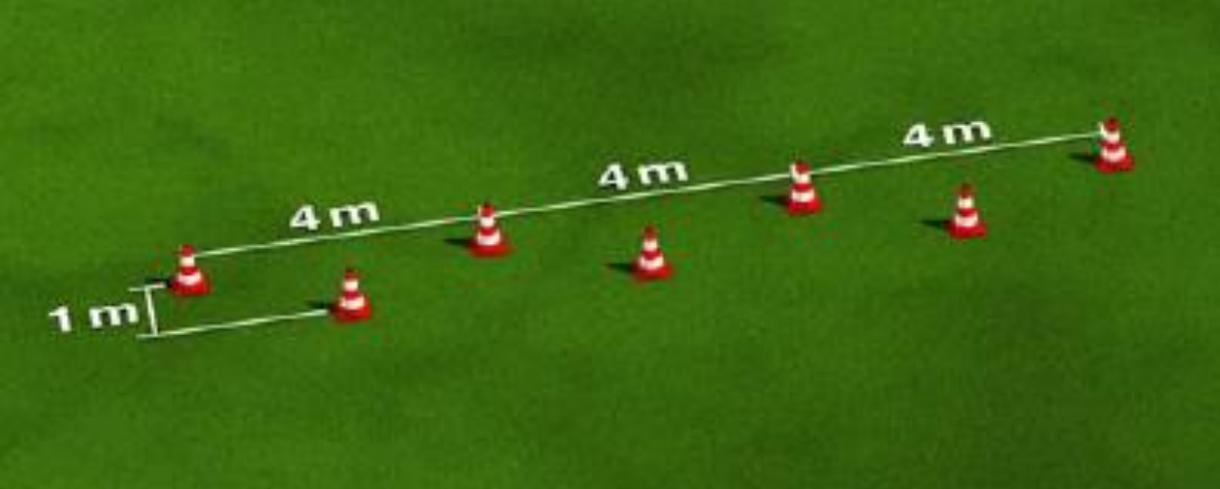
Wichtige Hinweise zur korrekten Ausführung



- Erst abbremsen, dann eindrehen;
Kein Blocken
- Bremsweg abhängig von
 - Kenntnisstand
 - Leistungsstand
 - Hundetyp
- Radius
 - Kreis und keine Pirouette
- Eigenständige Bewegung des Hundes
- Ausdrehen in Gerade

mt oder auszugsweise,
ers.

4. SLALOMLAUF



ENTWICKLUNG SLALOM

- Fokus VK 1 oder VK 3?
- Anlernen im Quadrat
 - Training mit Pylonen
- Ausbaustufe
 - Diagonalen
 - Magisches Dreieck
 - Pylonen-Zick-Zack
- Fließender Übergang in Aufbau- und Vorbereitungsphase und zu Slalomstangen
- Analogie Sektion 1

Trainings-
aufbau
Slalom_Quad

Diagonale
Quadrat mit
Rechtswendun
g Futter

11.2021_
Pylonen-Zick-
Zack

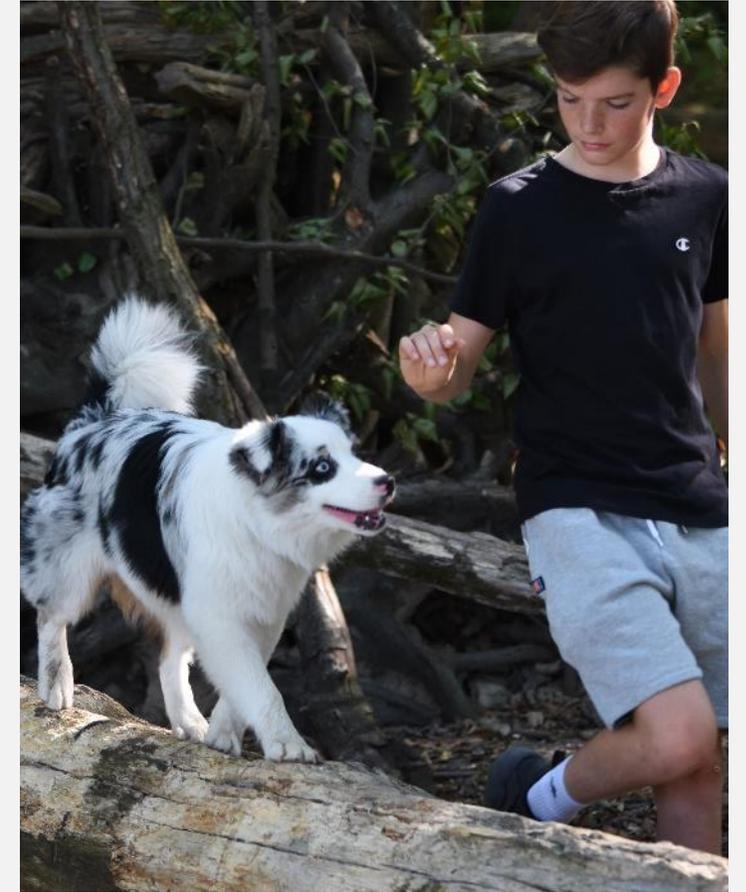
30.12.21
Sektion 1

5. HINDERNISLAUF

BALANCE-ÜBUNGEN

Vorbereitung auf sportliche Übungen

Balancieren
Holzscheite



TRAININGSAUFBAU HINDERNISLAUF

Im Junghundetraining ist bereits das Anlernen an den Hindernissen erfolgt

Passende Rahmenbedingungen

- 1 Fehler = 3 fehlerfreie Läufe
- Störende Hindernisse beiseite
- Störende Hunde beiseite

Eigenes Tempo wählen

- Hund darf eigenes Tempo wählen
- Bei Übergang zu ungestüm Linkskreis und Ruhe

Hinderniskombinationen

- Kombinationen mit bis zu 3 Hindernissen
- Vom Ziel her aufbauen
- Kontrolle nach dem Ziel

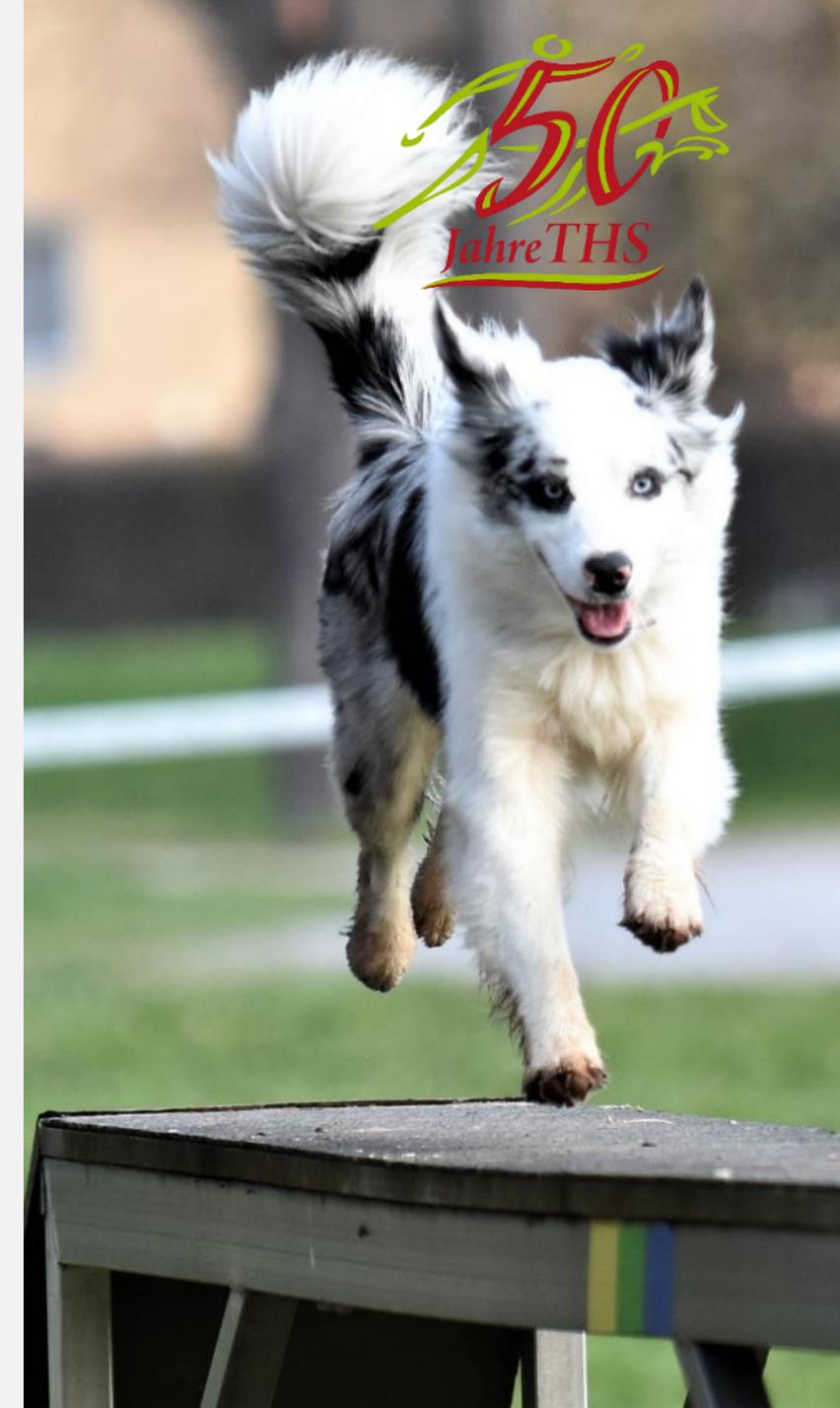
Umfang des Trainings

- 20 bis 30 Hindernisse
- 4 bis 6 Durchgänge
- Beispiel: 2 – 2 – 4 – 6 – 4 – 2
oder 4 – 6 – 8 – 6

03.21_
Anlernen HL
Leandro

03.21_
Anlernen HL
Chiara

08.21_HL
Schnaitheim





6. WETTKAMPF- VORBEREITUNG

UNMITTELBARE WETTKAMPFVORBEREITUNG

VK 2 + VK 3 | Vereinsturniere – Meisterschaften



- Simulierung Wettkampfabläufe im Training
- Lesson learned
 - Analyse des Tests
- Wettkampftaktik
 - Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach
- Besonderheiten einer Meisterschaft
 - The peak must be when it counts

Alle Rechte bei Albrecht Heidinger. Jede Verwendung, gesamt oder auszugsweise, nur mit Genehmigung des Seminarleiters.

UNMITTELBARE WETTKAMPF-VORBEREITUNG

Fett = Punkte die auch zur Vorbereitung auf Vereinswettkämpfe gelten

Spezifika Meisterschaft

- Nur eine Chance
- Keine Probedurchgänge
- Wenig Freiräume
- Nervosität
- Geräte und Sportplatz neu

WK im Training vorbereiten

- Ziel: Team unter Stress setzen
- Erster Lauf zählt
- Wettkampftempo (das was im Wettkampf angeschlagen werden soll)
- Geplantes Ende an zuvor identifizierter kritischer Stelle
- Grundsätzlich durchkämpfen
 - Außer Hund funktioniert gar nicht -> vorzeitiger Abbruch
- Startkommando / Trillerpfeife
 - Geht nur bei gefestigten Hunden
 - Wo es nicht geht, kein maximales Tempo möglich

Lesson learned

- Schwachpunkte identifizieren
 - Wurde Aufgabenstellung gelöst oder nicht
 - Wenn nein, 2 bis 3 Trainingseinheiten sollte noch offen sein, das zu korrigieren

Wettkampftaktik

- Lieber Spatz in der Hand als Taube auf dem Dach
 - Risiko nicht maximal setzen
- Ausnahme
 - Wird speziell trainiert
 - z.B. knappes Anlaufen Slalomtore
 - Voraussetzung
 - Vertrauen in eigene Leistungsstärke
 - Keine Angst vor Fehlern



7. KOORDINATIONS- UND HÜRDENTECHNIK

ABSTAND ZUR HÜRDE



SCHRÄGES SCHWUNGBEIN



HÜRDENÜBERQUERUNG



HÜRDENLANDUNG



SCHRITT NACH DER HÜRDE



A photograph of an Australian Shepherd dog standing in a snowy landscape. The dog has a white ruff and chest, with black and grey speckled markings on its back and face. It is looking towards the right. The background shows snow-covered trees and a wooden structure partially visible on the left.

**8. Q&A | AUSBLICK
AUF JUBILÄUMSJAHR**



Die Geschichte vor der Geschichte

Der Hundesport bis 1972
 Die Erfahrungen von Hans und Rudi Haldinger im Hundesport sind im Umgang mit Hund ab Mitte der 1970er Jahre...
 Der Fokus lag von Anfang an darauf, den Umgang mit dem Hund zu verändern und seinen Hund als gleichberechtigtes Geschöpf zu betrachten...

zu stellen. Im Gegensatz: Sie wollten vermehrt die Verbände...
 am Anfang des 20. Jahrhunderts...
 der Fokus lag von Anfang an darauf, den Umgang mit dem Hund zu verändern...
 der Fokus lag von Anfang an darauf, den Umgang mit dem Hund zu verändern...
 der Fokus lag von Anfang an darauf, den Umgang mit dem Hund zu verändern...

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung / Vorworte
2. Die Story vor der Story | 1956 bis 1972
3. Eine Revolution im Hundesport | 1972 bis 1984
4. Der lange Weg zur Emanzipation | 1985 bis 2001
5. Strukturen verfestigen sich | 2002 bis 2022
6. Blick über den Tellerrand



Die Geschichte vor der Geschichte...
 Die Erfahrungen von Hans und Rudi Haldinger im Hundesport sind im Umgang mit Hund ab Mitte der 1970er Jahre...
 Der Fokus lag von Anfang an darauf, den Umgang mit dem Hund zu verändern und seinen Hund als gleichberechtigtes Geschöpf zu betrachten...

AUSBLICK AUF DAS JUBILÄUMS-JAHR

- [Outdoor Seminar](#)
- [Vortragsfolien](#)
- [Sprint-Vierkampf](#)
- [Verwendung Jubiläums-Logo](#)
- Socialmedia: #50JahreTHS
 - [Instagram](#)
 - [Facebook](#)
 - [TikTok](#)
- FCI-WM Cani Cross
- [50 Trainings-Tipps](#)
- Chronik
- SKN DVG

