

Beweging - training: de jonge hond

We krijgen vaak de vraag hoelang je nu eigenlijk mag wandelen met een puppy, en wanneer je mag beginnen met een sport zoals agility. Om hier een volledig antwoord op te geven, is het belangrijk van iets meer toe te lichten over de groei van een jonge hond en de mate van belastbaarheid. We zetten voor u enkele tips en regels op een rijtje zodat u op een zo gezond mogelijk manier met een zo min mogelijke belasting van uw hond kan genieten tijdens zijn groei.

Enkele cijfers

Het sluiten van de groeiplaten voor een gemiddeld grote hond

Schouder 10-12 maanden

Elleboog 9-11 maanden

Tenen 6-7 maanden

Bekken 5-6 maanden

Heup 9-11 maanden

Knie 10-14 maanden

hieruit kunnen we besluiten dat voor de leeftijd van 14 maanden we de hond zeker niet te zwaar mogen belasten omdat de beenderen nog niet volledig volgroeid zijn!

lets meer over bewegen

Teveel beweging op jonge leeftijd is slecht, maar te weinig beweging ook! In het eerste levensjaar van de pup moet hij leren te bewegen, en leren alles goed timen: kracht, snelheid en richting. Coördinatie moet geoefend worden om een goede en vlotte beweging te krijgen. Dit kan je doen door veel en gevarieerde bewegingservaringen op te doen: wandelen op verschillende ondergronden, omgevingen, materialen,... lopen op gras is helemaal anders dan lopen in het mulle zand op het strand, en je evenwicht bewaren op een matras is heel wat moeilijker dan op een harde vloer! Dit zijn allemaal dingen die je kan oefenen met je jonge hond en die zijn coördinatie en omgevingsbesef verbeteren. Dit kan later heel goed van pas komen in de sport.

Let wel, zoals hierboven reeds is aangetoond zijn op eenjarige leeftijd nog niet alle groeischijven gesloten, en moeten we hoge piekbelastingen nog zoveel mogelijk proberen te vermijden. Toch is de aanwezigheid van reeds goed ontwikkelde spieren goed om het nog kwetsbare skelet van de hond te gaan beschermen en te gaan ondersteunen.

wandelen met de jonge hond

Hierbij kunnen we gebruikmaken van enkele vuistregels:

- verspreid de wandelingen gelijkmatig over de dag
- wandel liever wat vaker per dag dan één lange wandeling
- wandelingen 5min/maand gaan uitbreiden
 - o bv pup 8 weken: 10 min, 5 keer per dag
 - o pup van 12 weken: 15 min, 5 keer per dag
 - o pup van 16 weken 20 tot 25 min, 5 keer per dag
 - o etc.

Spelen met de jonge hond

Maak een keuze uit spelen of langer wandelen. Beiden te vaak of te lang gaan doen is te belastend; ook bij spelen is het beter van meerdere keren per dag korte stukjes te spelen dan één keer lang te spelen.

Vermijd vooral bij grote hondenrassen tot aan een leeftijd van 9 maand van achter ballen aan te hollen die stuiten.

zoekspelletjes of spelen met speelgoed dat niet kan stuiten mag wel.

Fietsen met de jonge hond

Dit mag vanaf de leeftijd van 8 maanden (grote rassen liever nog later)

- de eerste 2 weken begint u erg langzaam: 2 a 3 keer 5 minuutjes is meer dan voldoende om rustig op te bouwen
- vanaf de 3e week 10 minuten
- Om de 14 dagen kan u dan de tijd gaan opdrijven tot 20 a 25 minuten
- Pas uw tempo altijd aan aan de hond. Hij mag nooit achterkomen! Een goed tempo is een vlotte draf voor de hond.
- Pauzeer regelmatig
- Vermijd lange monotone fietstochten (bouw een maximum van 1 uur in tot zeker de leeftijd van 14 maanden)
- Controleer na elke fietstocht de voetzooltjes van uw hond. Bij de minste beschadiging moet u de tijd gaan afbouwen.

Trappenlopen met de jonge hond

Vermijd té veel trappen met grote rassen.

Let op het tempo; dit moet rustig en beheerst zijn, hij mag zeker de trap niet afstormen

Vermijd gladde of open trappen

Risicohonden: kleine en kortbenige honden, honden met overgewicht, weinig conditie

Laat de hond niet 10 keer de trap op en af lopen, maar leer hem toch van op een goede manier trappen te lopen

Training van de jonge hond

Als u van plan bent te gaan sporten met uw hond eenmaal deze volgroeid is (denken we aan agility, canicross, dogfrisbee, flyball,..) is het ook belangrijk van een vast schema aan te houden en de hond in het begin zeker niet teveel te gaan belasten, willen we nog lang meedraaien in de hondensport.

- Tot 8 maanden leeftijd

Vooral speltraining. De hond moet veel lichaams- en bewegingservaring opdoen zonder de beenderen, spieren en gewrichten teveel te gaan belasten. het hoofddoel in deze fase is het coördinatievermogen te trainen en de bewegingen te timen. Zo kunnen we het risico op blessures al op jonge leeftijd gaan verminderen.

Variatie is zeker een must . Boven alles moet het erg fijn blijven voor de hond en moeten ze gemotiveerd blijven. Train niet als ze moe zijn en zorg voor minstens evenveel rustperiodes! Tijdens het spel moet de hond veel winervaring opdoen, zo blijft hij gemotiveerd. Vermijd piekbelastingen zoals springen, het rennen achter stuitende ballen (de plotse richtingverandering is heel belastend) en vermijd lang galopperen.

enkele voorbeelden van spelletjes (doel: zelfvertrouwen en durf verhogen)

- lopen over wankle ondergrond bv plank op hoopje zand
- over lage obstakels en stokken laten lopen, in combinatie met vreemde ondergrond
- zoekspelletjes
- lichte trekspelletjes of apporteespelletje met bv een tennisbal in een kous

- Na 8 maanden

Nu kunnen we geleidelijk de conditie gaan opbouwen. Denken we aan korte sprintjes rechtdoor, zwemmen (korte stukjes),..

Vanaf 9 maanden kan u langere wandelingen gaan doen en het tempo beginnen opdrijven. Een uur wandelen mag nu geen probleem meer gaan geven.

Fietsen mag vanaf nu ook. Als u van plan bent van agility te gaan doen mag u de hond al enkele sprongen laten nemen op hoogte van de elleboog van de hond.

- Na 14 maanden

Springen mag nu boven elleboog hoogte en de weavetraining (agility) mag nu aangevat worden.

Vroeger trainen op de weave is veel te belastend op de wervelkolom en kan op latere leeftijd voor rugproblemen zorgen (spondylose, artrose,..).

Geleidelijk aan kunnen we de uithouding verder gaan opbouwen.

Als u zich aan deze regels houdt en ook goed naar uw hond leert kijken en zijn signalen van vermoeidheid op tijd kunt herkennen, dan kan u optimaal gaan genieten van beweging met uw hond!