

Aufgaben TDR-Heimspiel 2021

3km

1. Suchen bis gefunden!

Binde deinen Hund an einen Baum und verstecke unauffällig einen Futterbeutel/Dummy in der Nähe. Auf dein Kommando hin muss dein Hund ihn finden und apportieren. Du bestimmst dabei den Schwierigkeitsgrad. Mach es aber deinem Hund nicht zu einfach! ;-)

2. Hüpf, hüpf!

Lege deinen Hund ab und schnapp dir die Leine: 1 min. Springseil hüpfen mit der Leine – los! Und nicht schummeln!

3. Sprung ins kalte Wasser

Ob à la Ice Bucket Challenge, die gute alte Pfütze oder ob der Brunnen im Dorf erhalten muss. Hauptsache du wirst nass! Über feuchtfrohliche Bilder oder Videos davon auf unserer Social Wall würden wir uns natürlich seeeehr freuen!;-)

5km

1. Gib mir ein T-D-R!

Renne während deines Laufes die Buchstaben T-D-R, so dass es im GPS-Tracking ersichtlich ist.

2. Suchen bis gefunden!

Binde deinen Hund an einen Baum und verstecke unauffällig einen Futterbeutel/Dummy in der Nähe. Auf dein Kommando hin muss dein Hund ihn finden und apportieren. Du bestimmst dabei den Schwierigkeitsgrad. Mach es aber deinem Hund nicht zu einfach! ;-)

3. Hüpf, hüpf!

Lege deinen Hund ab und schnapp dir die Leine: 1 min. Springseil hüpfen mit der Leine – los! Und nicht schummeln!

4. Doggy-Squats

Kniebeugen mit Hund auf dem Arm. Magst du deinen Hund nicht tragen, nimm stattdessen einen Stock oder einen Ast und platziere deinen Hund zwischen deinen Beinen während der Übung. 10 Wiederholungen.

5. Sprung ins kalte Wasser

Ob à la Ice Bucket Challenge, die gute alte Pfütze oder ob der Brunnen im Dorf erhalten muss. Hauptsache du wirst nass! Über feuchtfrohliche Bilder oder Videos davon auf unserer Social Wall würden wir uns natürlich seeeehr freuen! ;-)

1. Doggy-Squats

Kniebeugen mit Hund auf dem Arm. Magst du deinen Hund nicht tragen, nimm stattdessen einen Stock oder einen Ast und platziere deinen Hund zwischen deinen Beinen während der Übung. 10 Wiederholungen.

2. Auf die Planke, fertig los!

Geh in den Unterarmstütz (Plank) über den liegenden Hund. Mindestens 30 Sekunden.

Achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt, Bauch- und Pomuskulatur angespannt und Unterarme und Ellenbogen parallel zum Körper sind.

*Variation

Bewege dich seitlich im Unterarmstütz ein paar Meter nach links und rechts.

3. Hüpf, hüpf!

Lege deinen Hund ab und schnapp dir die Leine: 1 min. Springseil hüpfen mit der Leine – los!

Und nicht schummeln!

4. Foto- od. Videoaufgabe

Zeig uns deinen besten Trick! Ob Rolle machen oder Bellen auf Befehl – was du uns zeigst, ist dir/euch überlassen.

5. Gib mir ein T–D–R!

Renne während deines Laufes die Buchstaben T-D-R, so dass es im GPS-Tracking ersichtlich ist.

6. Burpees

Dein Hund hat jetzt mal Pause. Für dich/euch heisst es jetzt ab auf den Boden und 10 Burpees machen. Sorry not sorry ;-) 10 Wiederholungen.

*Was sind Burpees?

Auch wenn es vielleicht zunächst so klingt: Ein Burpee ist kein Tier. Höchstens tierisch anstrengend. Ein Burpee besteht aus einer Liegestütze, einer Kniebeuge und einem Streck sprung, die zu einer flüssigen Bewegung kombiniert werden. Starte flach auf dem Boden liegend und bring dich mit einer explosiven Bewegung aus der Liegestützposition in die Kniebeuge und dann hoch in einen Streck sprung mit nach oben gestreckten Armen. Und jetzt wieder von vorne.

7. Lauf, Forrest, lauf!

Such dir ein passendes Streckenstück und nimm die Füsse in die Hand. Sprinte 1 Minute lang so schnell du kannst!

8. Suchen bis gefunden!

Binde deinen Hund an einen Baum und verstecke unauffällig einen Futterbeutel/Dummy in der Nähe. Auf dein Kommando hin muss dein Hund ihn finden und apportieren. Du bestimmst dabei den Schwierigkeitsgrad.

Mach es aber deinem Hund nicht zu einfach! ;-)

9. Foto- od. Videoaufgabe

Tatort- od. Jenga-Challenge: Jetzt ist Selbstbeherrschung und Konzentration angesagt. Dein Hund soll einen Hundekeks (oder auch mehrere) auf dem Nasenrücken balancieren. Vielleicht könnt ihr sogar ein kleines Türmchen bauen? Falls das absolut nicht geht, probiere die Tatort-Challenge aus:

Leg deinen Hund ins Platz und dann auf die Seite ab. Nun verteilst du rund um deinen Hund herum Guddis.

Dein Hund sollte dabei ruhig liegen bleiben. Selbstverständlich darf der Hund im Anschluss an die Übung auf dein Kommando die Guddis essen.

10. Sprung ins kalte Wasser

Ob à la Ice Bucket Challenge, die gute alte Pfütze oder ob der Brunnen im Dorf erhalten muss. Hauptsache du wirst nass! Über feuchtfrohliche Bilder oder Videos davon auf unserer Social Wall würden wir uns natürlich seeeehr freuen! ;-)

15km

1. Hüpf, hüpf!

Lege deinen Hund ab und schnapp dir die Leine: 1 min. Springseil hüpfen mit der Leine – los!
Und nicht schummeln!

2. Gib mir ein T–D–R!

Renne während deines Laufes die Buchstaben T-D-R, so dass es im GPS-Tracking ersichtlich ist.

3. Doggy-Squats

Kniebeugen mit Hund auf dem Arm. Magst du deinen Hund nicht tragen, nimm stattdessen einen Stock oder einen Ast und platziere deinen Hund zwischen deinen Beinen während der Übung. 10 Wiederholungen.

4. Foto- od. Videoaufgabe

Zeig uns deinen besten Trick! Ob Rolle machen oder Bellen auf Befehl – was du uns zeigst, ist dir/euch überlassen.

5. Auf die Planke, fertig los!

Geh in den Unterarmstütz (Plank) über den liegenden Hund. Mindestens 30 Sekunden.

Achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt, Bauch- und Pomuskulatur angespannt und Unterarme und Ellenbogen parallel zum Körper sind.

*Variation

Bewege dich seitlich im Unterarmstütz ein paar Meter nach links und rechts.

6. Lauf, Forrest, lauf!

Such dir ein passendes Streckenstück und nimm die Füße in die Hand. Sprinte 1 Minute lang so schnell du kannst!

7. Burpees

Dein Hund hat jetzt mal Pause. Für dich/euch heisst es jetzt ab auf den Boden und 10 Burpees machen. Sorry not sorry ;-)
10 Wiederholungen.

*Was sind Burpees?

Auch wenn es vielleicht zunächst so klingt: Ein Burpee ist kein Tier. Höchstens tierisch anstrengend. Ein Burpee besteht aus einer Liegestütze, einer Kniebeuge und einem Strettsprung, die zu einer flüssigen Bewegung kombiniert werden. Starte flach auf dem Boden liegend und bring dich mit einer explosiven Bewegung aus der Liegestützposition in die Kniebeuge und dann hoch in einen Strettsprung mit nach oben gestreckten Armen. Und jetzt wieder von vorne.

8. Sally up Dog-Edition

Kurze Verschnaufpause für dich/euch: Bring deinen Hund vom Platz ins Steh und umgekehrt. 10 Wiederholungen.

9. Balanceakt

Balanciere mit deinem Hund über einen Baumstamm o.ä. Alternativ gehen auch Schranken, Bänke oder Hindernisse aus dem Vitaparcours.

10. Gib Pfötchen (TDR-Style)

Vergiss klassische Liegestützen! Während du dich abmühst und Liegestützen machst, gibt dein Hund dir jedes Mal beim Hochkommen die Pfote. 10 Wiederholungen. Das packst du!

*Variationen

Ob du die Liegestützen lieber auf den Knien, mit den Füßen erhöht, breiter oder einarmig machst ist dir (und deiner Fitness)

überlassen.

11. Suchen bis gefunden!

Binde deinen Hund an einen Baum und verstecke unauffällig einen Futterbeutel/Dummy in der Nähe. Auf dein Kommando hin muss dein Hund ihn finden und apportieren. Du bestimmst dabei den Schwierigkeitsgrad. Mach es aber deinem Hund nicht zu einfach! ;-)

12. Slalom

Der Hund läuft zwischen deinen Beinen hindurch, während du Ausfallschritte machst. Diese Bewegung kannst du sowohl vorwärts als auch rückwärts trainieren. Alternativ kann diese Übung auch auf einem Baumstamm ausgeführt werden. Das jeweilige Bein dabei auf den Baumstamm stellen während der Hund unter dem Bein hindurch geführt wird. 10 Wiederholungen

13. Foto- od. Videoaufgabe

Tatort- od. Jenga-Challenge: Jetzt ist Selbstbeherrschung und Konzentration angesagt. Dein Hund soll einen Hundekeks (oder auch mehrere) auf dem Nasenrücken balancieren. Vielleicht könnt ihr sogar ein kleines Türmchen bauen? Falls das absolut nicht geht, probiere die Tatort-Challenge aus:

Leg deinen Hund ins Platz und dann auf die Seite ab. Nun verteilst du rund um deinen Hund herum Guddis. Dein Hund sollte dabei ruhig liegen bleiben. Selbstverständlich darf der Hund im Anschluss an die Übung auf dein Kommando die Guddis essen.

14. Der unsichtbare Stuhl

Du sitzt an einen Baum oder eine Mauer gelehnt – Ober- zu Unterschenkel im rechten Winkel. Dein Hund tunnelt durch die Beine und springt danach über deinen Schoß. 10 Wiederholungen

15. Sprung ins kalte Wasser

Ob à la Ice Bucket Challenge, die gute alte Pfütze oder ob der Brunnen im Dorf erhalten muss. Hauptsache du wirst nass! Über feuchtfröhliche Bilder oder Videos davon auf unserer Social Wall würden wir uns natürlich seeeehr freuen! ;-)