

# My Hoopers WarmUP

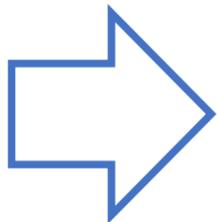
Vor und nach dem Training  
entspanntes, kurzes Gassi gehen.  
Freu dich, wenn dein Hund sich  
schüttelt. Das ist eine schöne  
Lockerungsübung.



Beginne mit einem  
langsamen Fuß gehen.

Lass deinen Hund auch rechts von  
dir gehen, um die Halsmuskulatur  
auf der anderen Seite zu dehnen.

➔ **Sitz**

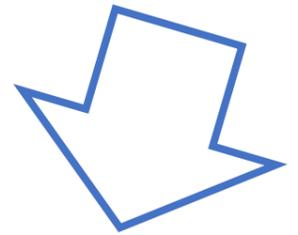


Stell dich vor  
deinen Hund.



## Vorsitz

- 1 Schritt rückwärts
- 2 Schritte rückwärts
- 3 Schritte rückwärts



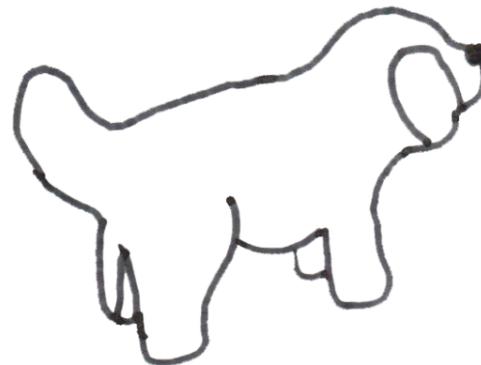
Führe deinen Hund  
vor dich in den Stand.



Twist - Führe deinen Hund ganz langsam gerne mit  
Leckerli so, dass er sich einmal um sich selbst dreht.  
Führe ihn so, dass er nach Abschluss der Drehung  
wieder ganz gerade vor dir steh. 3 x auf die selbe  
Seite.



**Sitz** - Lasse sich deinen Hund auf die Hinterbeine  
stellen, mit Pfoten auf deinen Bauch. Das aktiviert  
die Hinterhand.



Mache das Gleiche  
nochmal, mit dem  
Unterschied, dass du die 3  
Twist anders herum führst.



## Da Capo



## CoolDown

Zum CoolDown eignet sich auch  
langsames, lockeres Fußgehen.  
Erst auf der einen, dann auf der  
anderen Seite.



Eine sehr schöne Übung nach dem  
Training zur Streckung der  
Rückenmuskulatur ist der Diener.