

En... actie!

Bewust bewegen met je hond



Lezing voor

KC Delft

4 maart 2020

door

Judith Lissenberg

Welkom!

- ✓ Deze lezing 3 x eerder gegeven bij EduPet.
Verantwoord, goed en gezond bewegen met honden: hoe doe je dat, en waar moet je op letten?
- ✓ Van warming-up tot cooling-down: we gaan in op actie en herstel, goed leren kijken en weten wat je een hond 'aandoet', of dat nu tijdens de dagelijkse wandeling of in de sport is.
- ✓ Reken op veel informatie en inspiratie waarmee je thuis direct aan de slag kunt > jullie krijgen een .pdf
 - ✓ Heb je vragen? Stel ze gerust!

We gaan vooral veel **KIJKEN**



Hét educatiecentrum voor de huisdierenbranche

Ron Baltus, www.ronbaltus.nl
Dank aan iedereen die beeldmateriaal
beschikbaar stelde!

En ik wil jullie een beetje prikkelen

Misschien brengen honden
de bal wel terug omdat
ze denken dat jij het leuk
vindt om hem te gooien.

OM
DENKEN

Aan het denken zetten,
eyeopeners geven



Sorry...

Ik ben misschien wat kritisch!
Dat komt omdat je op een
gegeven moment misschien
wel te veel weet en ziet.


Je hoeft niet alles te doen en
te geloven wat ik zeg.

Je moet vooral doen wat jij
goed vindt voor jouw hond.

Maar... Blijf scherp!
Blijf vragen stellen!
Blijf jezelf verwonderen!



Hét educatiecentrum voor de huisdierenbranche

A decorative graphic in the top right corner consisting of overlapping, rounded shapes in shades of light blue, teal, and lime green.

**Allow
yourself
the
uncomfortable
luxury of
changing
your mind.**

Wie ben ik?

- ❖ Vak: schrijven, copywriting en contentcreatie bij Prins Petfoods.
- ❖ Passie: werken met honden, met een meer dan gemiddelde interesse in sport en beweging. Ik kan ontzettend genieten van mooi bewegende honden!
- ❖ Specialiteit: creatief trainen. Met een doel, méér dan alleen maar leuk!



Mijn achtergrond

- ❖ Met eigen honden actief geweest in diverse takken van sport: gehoorzaamheid, rally-obedience, agility, dogfrisbee, treibball, cirkeltraining, balans & coördinatie training.
- ❖ Gediplomeerd agility- en treibballinstructeur.
- ❖ Eerste 'Fit met hond'-trainer in Nederland.
- ❖ Diverse opleidingen op het gebied van (bewust) bewegen, zoals 'Fysiologie bij de sporthond' door Ronald Mouwen, 'Canine fitness' door Elma Bakker/Brigitte van Gestel en 'Gangenanalyse en sportverzorging' door Marcel Nijland.
- ❖ Ontwikkelen Prins Lesbox voor hondenscholen met veel spelmaterialen om bewust te bewegen.
- ❖ Van apporteren tot lichaamsbandages: mijn belangstelling is heel breed!

Mijn helden

Over kijken gesproken... zie je de verschillen?



Hét educatiecentrum voor de huisdierenbranche

Veel van het sport- en spelmateriaal dat
voorbijkomt vind je via Alprovi
www.sportenspeldoordieren.nl

Klaar voor de warming-up?

Die vergeten we nog wel eens!

- Warming-up = het lichaam klaarmaken voor beweging. Het goed op gang laten komen van de bloedcirculatie, de spieren goed van zuurstof voorzien en de gewrichten smeren.
- Geldt niet alleen voor sporthonden!
- Een bal gooien is géén warming-up, dat is al sprinten op snelheid: topsport!



Warming-up

Opwarmen duurt minimaal 10-15 minuten



Wat je kunt doen:

- ✓ Rustig inlopen/draven aan de riem.
- ✓ Eventueel gecombineerd met wat oefeningen als zitten, staan en liggen, achteruitlopen, door je benen slalommen, een poot of high five geven, een buiging maken of de nek laten strekken richting een brokje.

De hond in beweging Filmpje



Dankzij onderzoek en techniek komen we steeds meer te weten over hoe honden bewegen.

‘Dogs in Motion’

Er valt veel te kijken!



De hond in beweging Filmpje



De hond in beweging



Kennis van anatomie. Zo belangrijk!
Anatomieles volgen? www.kynomassage.nl
Of neem een kijkje bij diergeneeskunde!



Bewegen

Wat doet een hond als hij zelf de vrije keuze heeft?



Vrije beweging in eigen tempo

Spelen met andere honden is **niet** zelf het tempo kunnen bepalen!

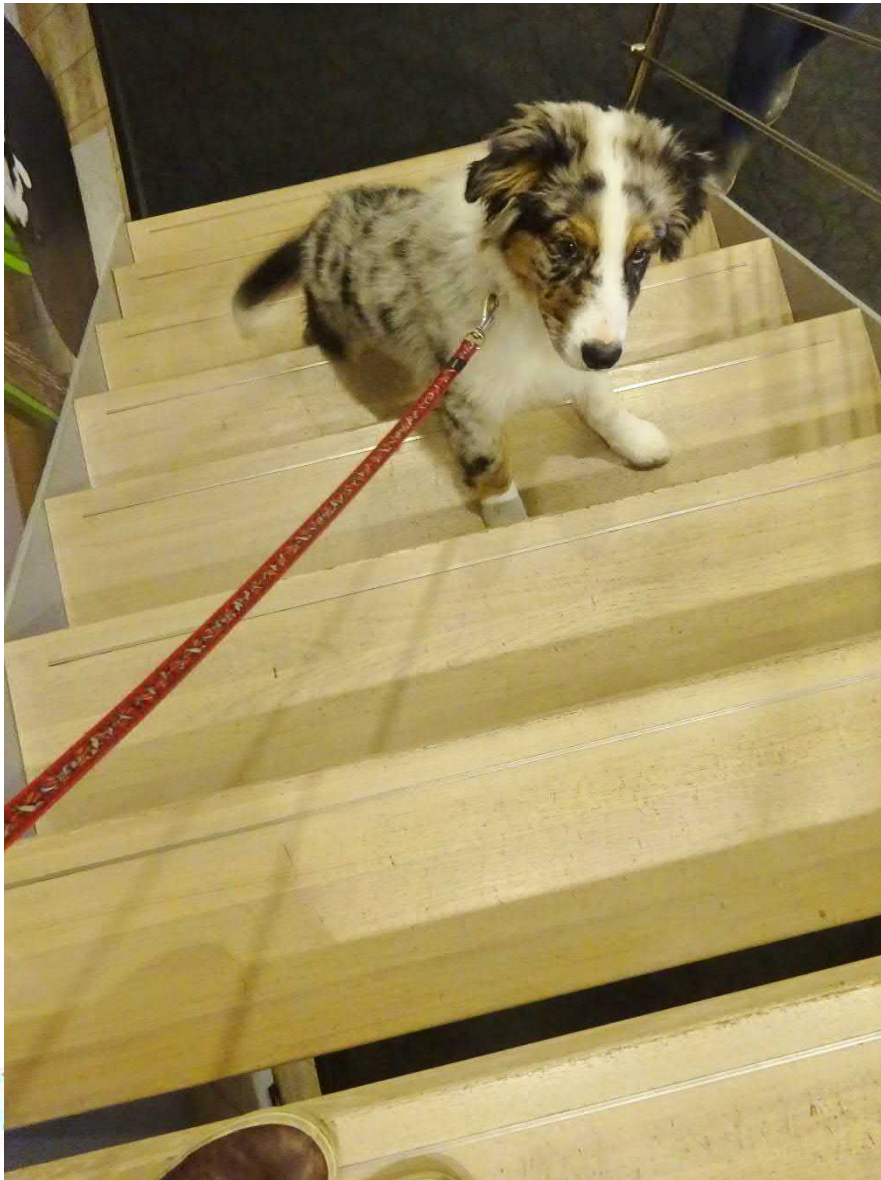
Vrije beweging in eigen tempo Filmpje



Hét educatiecentrum voor de huisdierenbranche

En let op wat er gebeurt als jij stopt met bewegen:
in vijf seconden maakt je hond contact!

En ook: **LEREN** bewegen in eigen tempo!



#puppystitch, 4 maanden oud,
5^e traptree

Geef het tijd!



Geef ze de tijd om te groeien

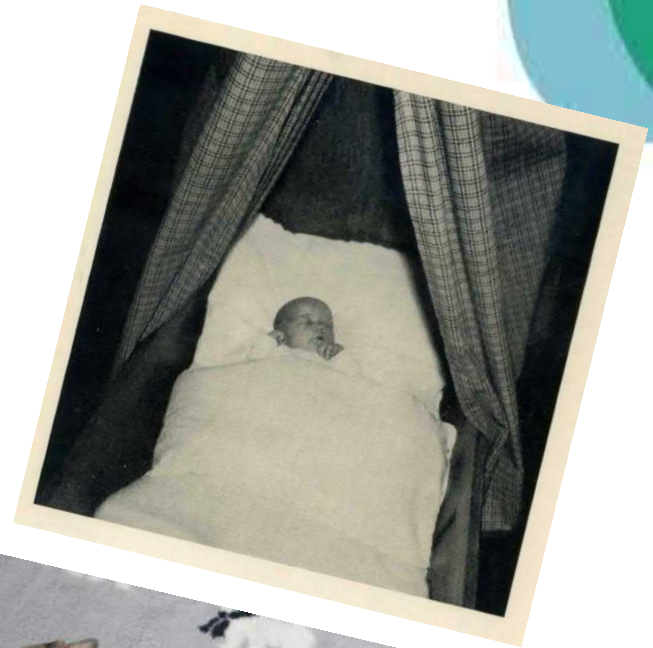
Groeien gaat met geweld!

Ik: van 3 naar 65 kilo in pakweg 18 jaar
Stitch: van 485 gram naar 18 kilo in ruim 5 maanden

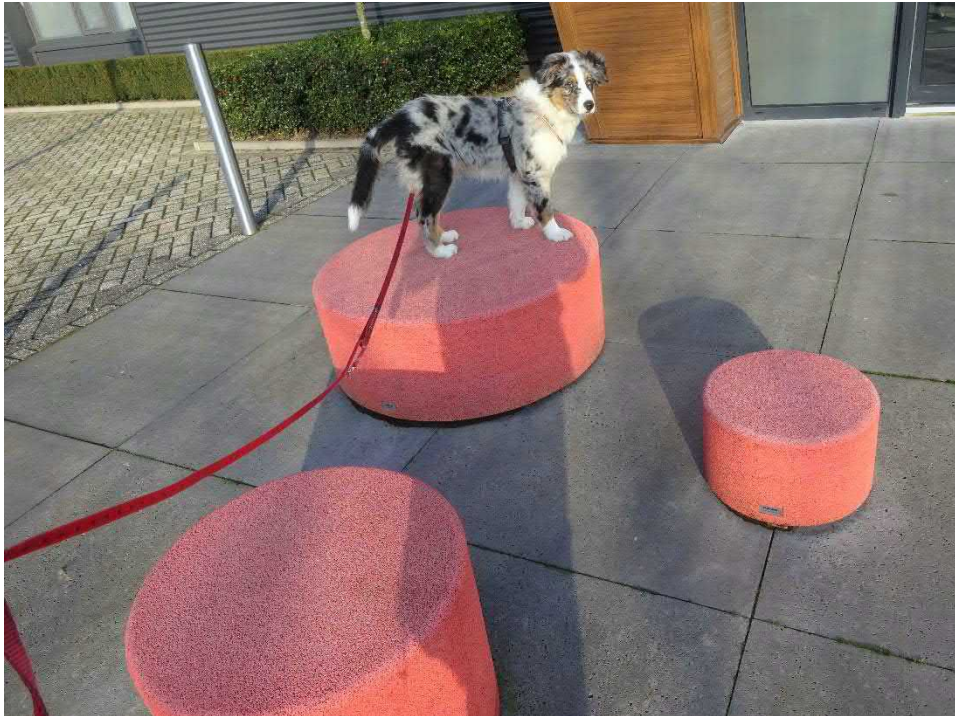
Ik: 18 jaar over gedaan om 20 x zo groot te worden
Stitch: in 6 maanden ruim 35 x zo groot
Pete: 50 x zo groot in 2 jaar

Groeien kost enorm veel energie!

Eerst de botten, dan pas spieren
op schouders en billen.



Wees zuinig op je hond



**Je ziet klachten vaak pas als het te laat is
Heb maling aan sociale druk
Je hond is je liefste bezit!**

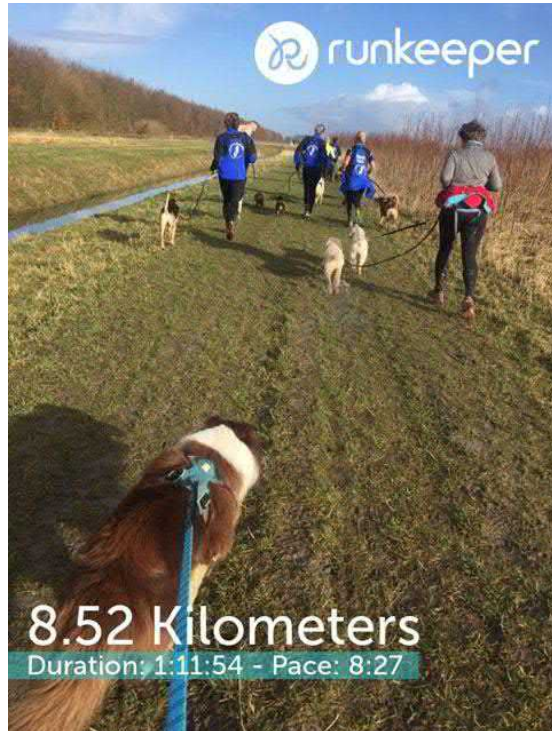
Survival of the fittest

Wolven in het wild hebben een gemiddelde levensverwachting van drie à vier jaar (Monty Sloan)

Bij vrij levende honden overleven vaak maar een paar pups per nest hun eerste levensjaar (Anindita Bhadra)

Bewegen

Wat wij vaak vinden wat beweging is...



‘Mijn hond loopt 8 kilometer per dag, iedere dag, 365 dagen per jaar, al 10 jaar lang. Dat is 29.200 kilometer. TROTS!!!’

‘We hebben vandaag maar liefst X kilometer gelopen!’

Wij denken in kilometers, de hond in snuffelminuten. Van je neus gebruiken word je ook moe! Zoeken en speuren is een prima workout voor honden die niet veel kunnen of mogen bewegen.



Bewegen



...of we doen
dit, liefst in
combinatie
met...



‘Dan is hij lekker moe’

Lekker moe, of lekker stuk?

Om over na te denken

‘Op basis van de evolutie zal geen enkel dier onnodige fysieke activiteit ontplooiën’

(Quote uit de BBC-documentaire ‘The men who made us thin’)



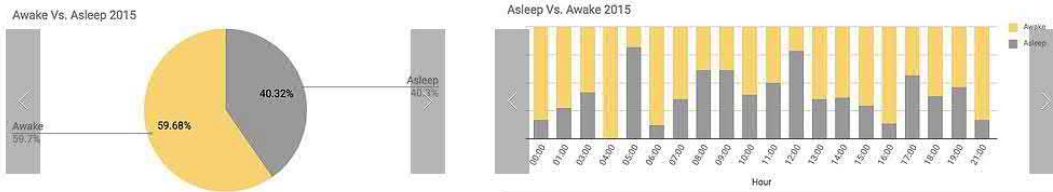
Wat doen straathonden eigenlijk?



Welke positie mist?

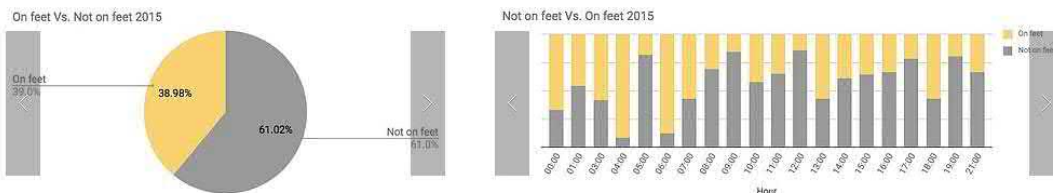


Wat doen straathonden eigenlijk?



Awake Vs. Asleep Graphs

This first set of graphs compare number dogs awake and number dogs asleep. At first glance, it looks like dogs are more active than they are asleep. However, the thing to note is that the orange (Awake) segments represents ALL of the other activities that a dog does, including, sitting, standing, eating, pooping, peeing, walking etc...So, what stands out here is that sleeping is the single biggest activity a dog engages in.



On Feet Vs. Not On Feet Graphs

The graphs compare the number dogs on their feet Vs not on their feet. Here we see that less than half the dogs are actually on their feet. Most of them are either sleeping, sitting or resting (lying down, but not sleeping). A picture is emerging at this point that dogs are not as active as they are often thought to be.



Moving Vs. Not Moving Graphs

Check it out!
www.livesofstreeties.com



Lekker spelen?



Fight
Flight
Freeze (Faint)
Fiddle about/Fooling around

Wij verwarren spel vaak met eigenlijk niet goed weten wat je als hond aan het doen bent/je vege lijf proberen te redden.

Fiddle: a form of displacement behavior taking the focus off of one situation onto another – door te gaan bewegen.

Lekker moe?

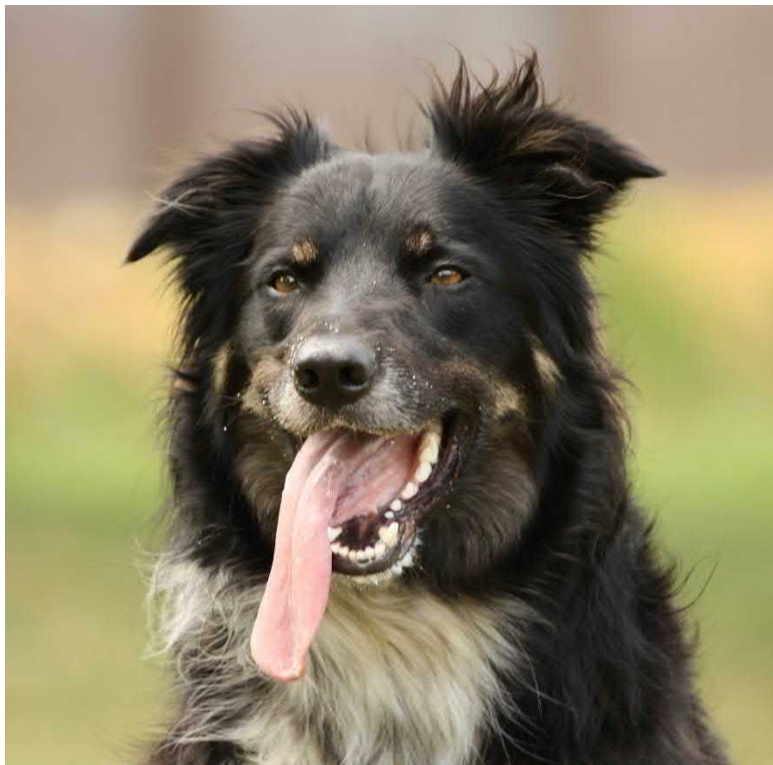


‘Wij denken bij blijdschap vaak aan het beeld van een hijgende, actieve hond. Maar voor mij is dat stress. Voor mij is een blijde hond een kalme hond. Maar ik heb er ook jaren over moeten doen om dat oude beeld los te laten, hoor.’

Hondentrainer Sheila Harper (GB)

Foto met dank aan Corine van Bokhorst

Let op de tong als graadmeter!



Maar... niets is wat het lijkt!



‘Ze werd wakker en moest erg gapen.’

Foto's beoordelen is lastig als je het verhaal erachter niet kent!

Maar dit is weer wél wat het lijkt



Het was een rustig, in een rechte lijn gegooid bal

Let ook op 'wallen'



Weet wanneer het
genoeg is!

Langzamer/slordiger werken
Gaan liggen tijdens het trainen
Niet meer luisteren
Wegkijken
Rode ogen
Hard hijgen of blaffen
Druk en bijterig gedrag

Jip na een uur inspanning,
foto met dank aan
Kwispelturig.be

Because I'm happy?



Plannen we zijn agenda niet te vol?



maandag: behendigheidstraining
dinsdag: afspraak bij de dierenarts
woensdag: mee de stad in
donderdag: gehoorzaamheidsles
vrijdag: spelen in het park
zaterdag: wedstrijd lopen
zondag: naar het strand

Waak voor overbelasting (lichamelijk)
en vooral ook: overprikkeling (geestelijk)

De bekende druppel...



Wakker worden.



's Ochtends: uit wandelen.



Wat rust.



's Middags: afspraak bij de dierenarts.

Deze glazen stellen het stressniveau van de hond voor tijdens zomaar een dag uit zijn leven. Ze laten zien hoe dat niveau door activiteit en rust omhoog en omlaag kan gaan, en dat bij te weinig hersteltijd het glas van de hond ongemerkt uiteindelijk door iets heel kleins – de bekende druppel – te vol kan raken en kan overstromen.



's Avonds: trainen op de hondenschool.



Vervelende ervaring tijdens training: eng geluid, of confrontatie met andere hond.



Weer thuis, rust.



De hond wordt geaaid door een kind en valt plotseling uit.

Te veel doen kan net zo slecht zijn als te weinig!

Geef/gun je hond hersteltijd!



Het duurt geruime tijd eer alle stresshormonen weer uit het lichaam zijn verdwenen!

Honden slapen zo'n 20 uur per etmaal.

Na een enerverende dag: 48 uur rust!

Vermoeide honden lopen meer risico op overprikkeling en **blessures**.

Begrijp me niet verkeerd...

Bewegen is heerlijk!

Je lichaam (leren) gebruiken is goed! Moet!

Het is gezond! En noodzakelijk!

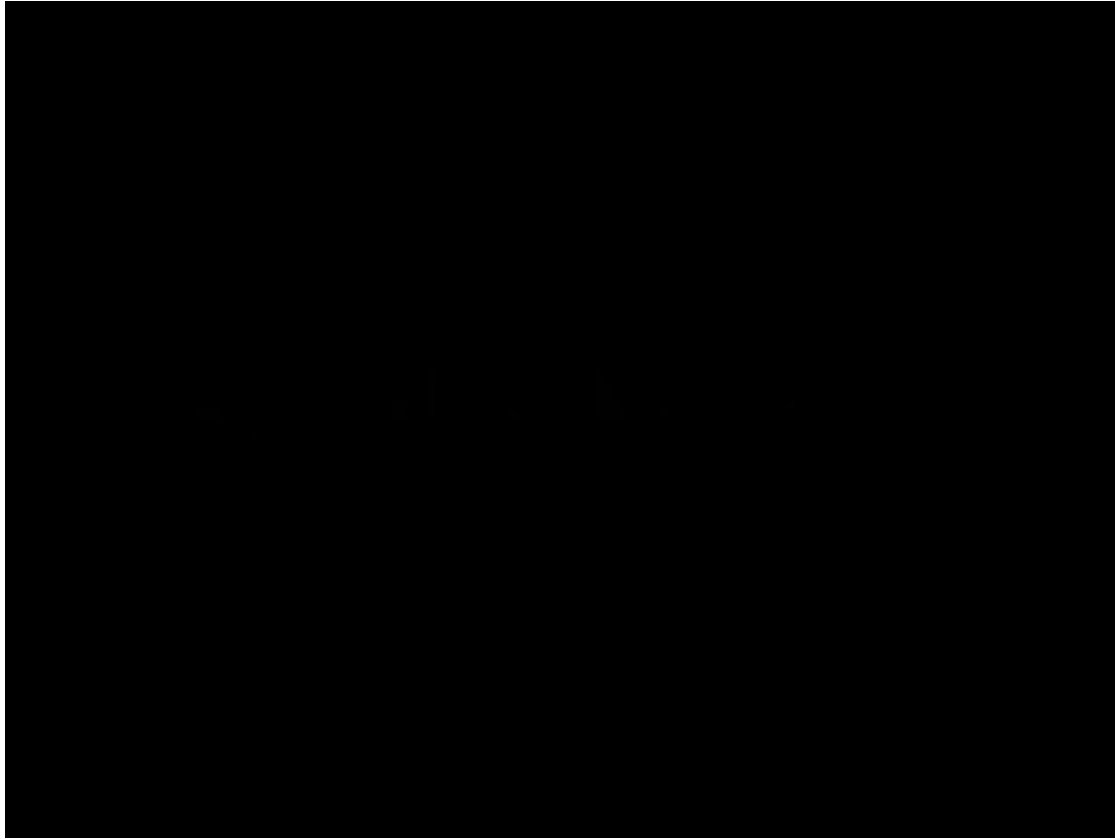


Maar weet wat je je hond 'aandoet'!



Dat zie je vaak pas in slow-motion

Filmpje



‘Waar eindigt het plezier en begint de overbelasting?’



Hét educatiecentrum voor de huisdierenbranche

Hoe voelt het voor een hond om...



Probeer het zelf maar eens!

Hoe voelt het voor een hond om...



Balanstraining is 'hot'. Maar je balans zien te houden is zwaar! Weet altijd wat je doet en **waarom** je het doet, schakel de hulp van een deskundige in.
En: 'shaken' op een balanskussen is NIET leuk!

Dit doe je echt niet 'even'



Om zo te kunnen stretchen heb je buikspieren nodig!

Foto: www.nimble-k9.be



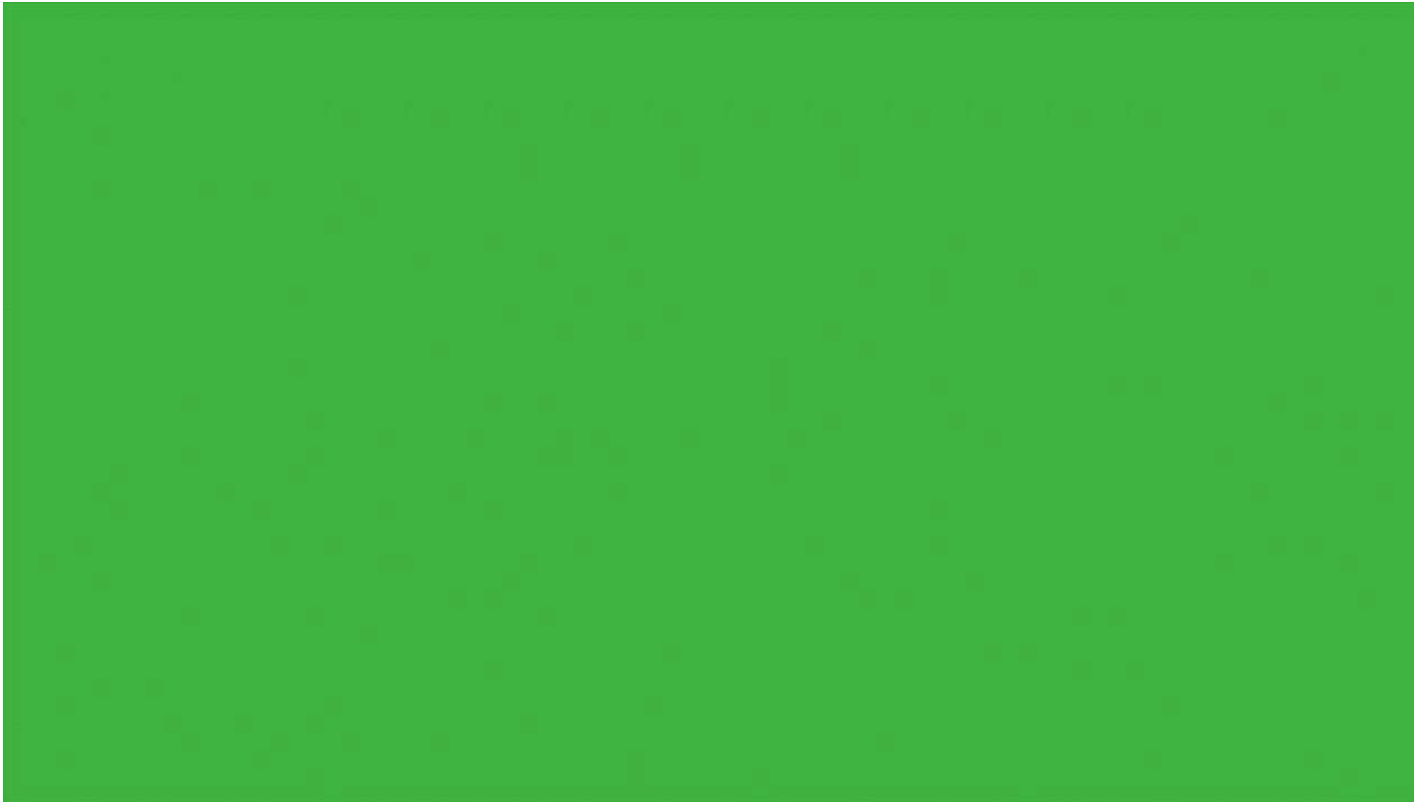
Hét educatiecentrum voor de huisdierenbranche

Monkey see,
monkey do:
het gevaar van
na-apen



Hoe voelt het om... Filmpje

Doe zelf maar mee!

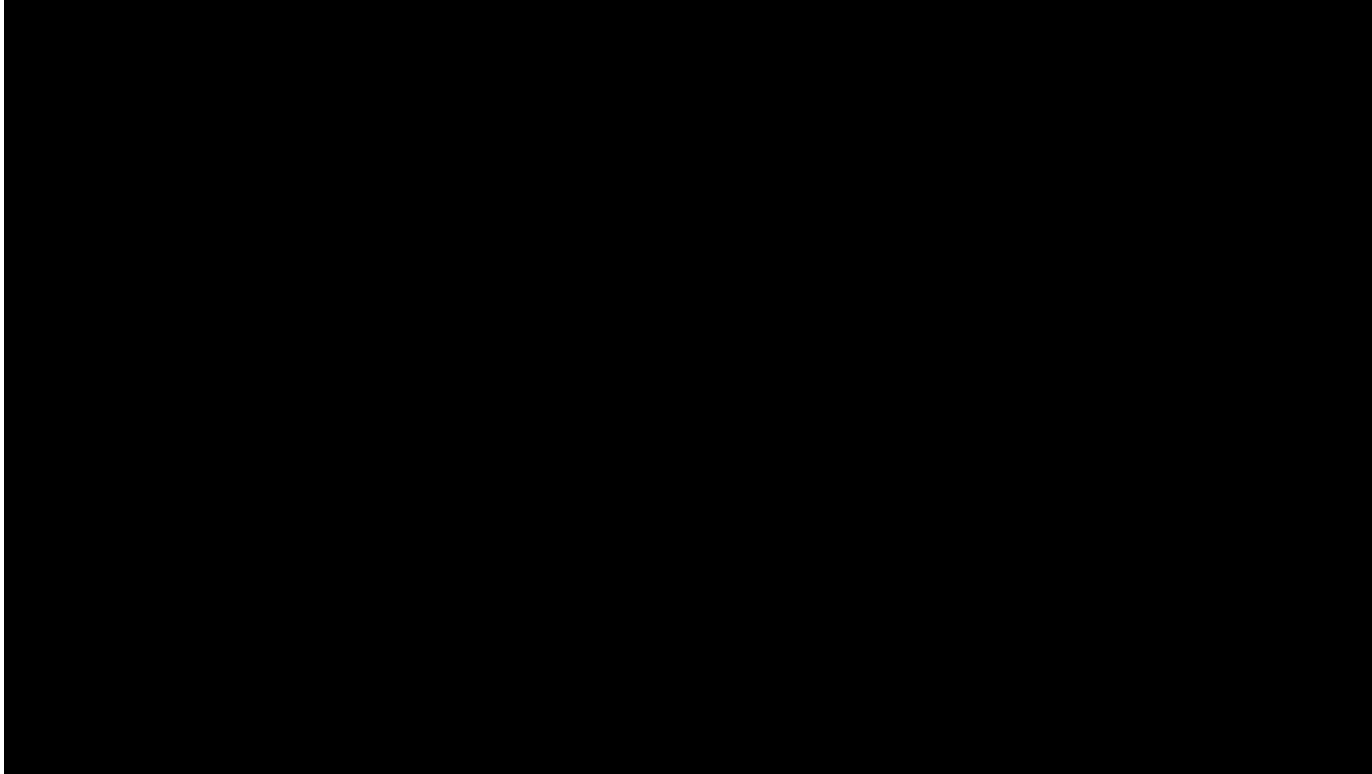


Hét educatiecentrum voor de huisdierenbranche

Zit-staan-zit-staan-zit-staan!

Hoe voelt het voor een hond om...

Filmpje



Welk beeld wil je
als professional
laten zien?

Dilemma expert
versus gewone
hondenliefhebber

Iemand zin om een minuutje of zes met zijn nek zo gedraaid naast me mee te lopen?
Je hoeft niet op handen en voeten ☺



Hét educatiecentrum voor de huisdierenbranche



Honden zijn atleten! En heel flexibel



Ze sporten en rennen 'uit de losse pols'. Dit is normaal! Maar realiseer je wel wat voor 'klappen' het lijf moet opvangen bij het neerkomen, ook bij het uit de auto springen.

Oef! Dit gebeurt er bij ballen vangen en uit de auto springen

Filmpje



Hét educatiecentrum voor de huisdierenbranche

Fragmenten van dvd 'From Tongue to Tail.
The integrated movement of the dog'

#Fail Filmpje



*Niet naar de hond
toe!*

*10 tips voor veilig
gooien*

Kijken, kijken, kijken!



Als de hond zijn rug mooi uitstrekt en een ruime lange sprong maakt, kun je zien dat hij zijn lichaam goed gebruikt en bewust beweegt.

Bij honden die 'kort' springen en inhouden speelt er vaak iets in de (onder)rug of in de 'kruispunten'.

Niet alleen je poten zijn belangrijk...

...tijdens het bewegen. Ook je staart! Filmpje



En ook je tong is een spier die je kunt inzetten tijdens het bewegen!

Belangrijk, maar best moeilijk! Filmpje



Goed kijken naar bewegende honden is best moeilijk.

Wat is hier bij Lappi het 'probleembeen'?

Rechtervoorpoot?
(voor de kijkers links)

Of linkervoorpoot?
(voor de kijkers rechts)

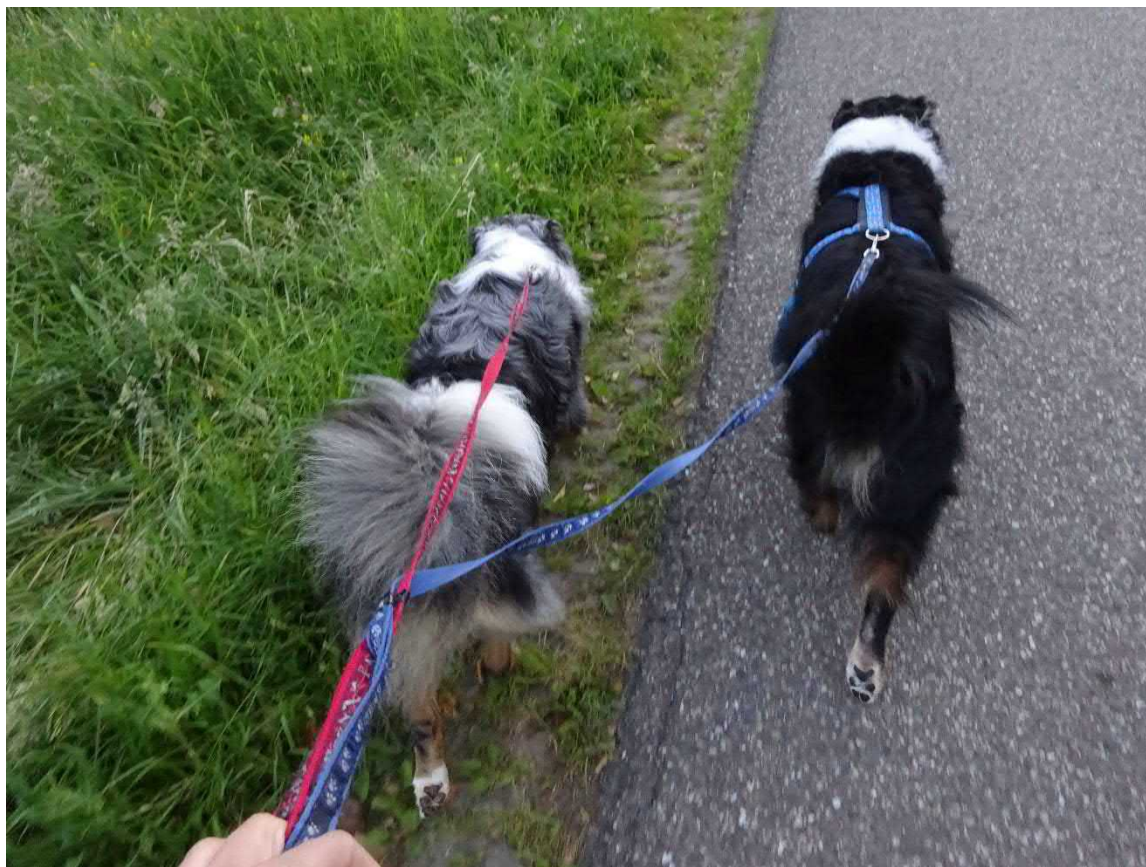
Wat zie je hier?



Luister ook. Vaak gaan honden die onregelmatig bewegen 'tikken'.

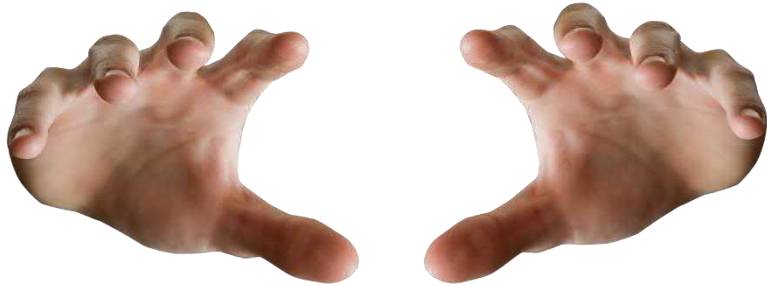
Voortaan ga je hier op letten!

Goed kijken...



‘Licht onder de voetzooltjes’ zien

...en goed voelen!



Bevoel de hond regelmatig over zijn hele lijf.

- ✓ Zijn er pijnlijke punten? (Smakken!)
- ✓ Warme plekken?
- ✓ Hoe zien zijn voetzootjes eruit?
- ✓ Trekt de hond de hond een ledemaat terug, of trilt hij met zijn huid?

‘Soms hoor je wel eens: “Mijn hond is superfit, moet je zijn spieren maar eens voelen!” Maar gespannen spieren zijn heel iets anders dan spierspanning. Gespannen spieren wijzen op stress.’

Hondentrainer Sheila Harper (GB)

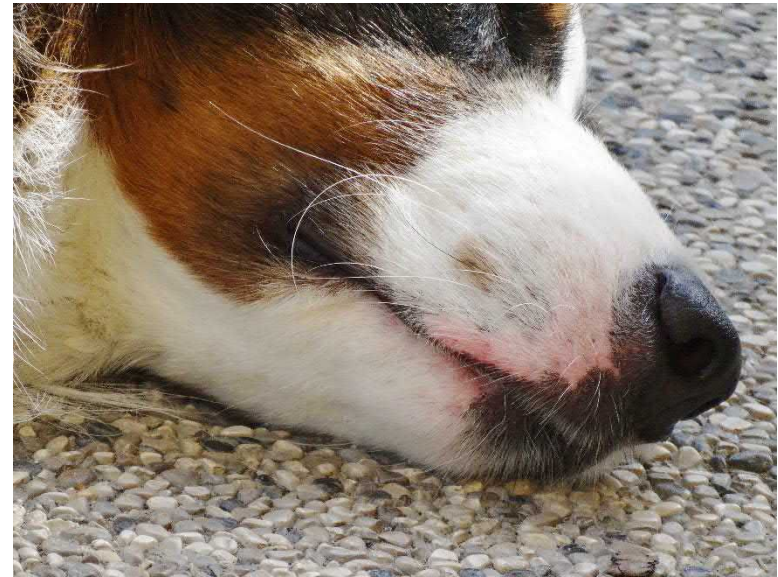
Het lichaam spreekt



Van 2600 meter naar 1480 meter

Honden kunnen letterlijk nagloeien!

Let op vuurrode voetzolen en lipranden, bij honden met donker pigment soms lastig!



Weet wat je van je hond vraagt!

‘Maar hij wil zo graag...’



Springen hoeft niet altijd op de hoogste stand!

Varieer met hoogtes!
Is 60 centimeter echt nodig?

Honden willen heel graag dingen voor ons doen!

Ook als ze pijn hebben.
Wij denken niet altijd even goed na bij wat we van ze vragen.

Wij moeten ze beter leren observeren!

Wij willen soms te graag...

‘Diesel is weer mank. Moedeloos word je ervan. Wéér geen wedstrijd!’

‘Goed nieuws, volgens de dierenarts voelt de schouder weer goed. Nu de training weer opbouwen en volgende week meedoen met de competitiewedstrijd.’

‘Wat is wijsheid? Net terug van de dierenarts en wéér een blessure. Ze heeft steeds vaker iets. Moeten we dan maar stoppen met sporten?’

‘Weer maandenlang rust en revalidatie. Hij kan niet gewoon spelen en bewegen, hij heeft pijn. Ik zou zo graag weer met hem op topniveau lopen!’

Verwarren we werklust niet heel vaak met reactiviteit?

Karen Overall (USA)



Wil niet, of kan niet?

Wij zeggen vaak: de hond wil/luistert niet. Maar misschien kán hij niet wat je van hem vraagt? Hij kan nu eenmaal niet zeggen: ik heb spierpijn, ik kan vandaag even niet wat je van me vraagt. De enige manier om iets aan te geven is weigeren*. En honden hebben net als mensen goede en slechte dagen en soms gewoon geen zin. Houd daar rekening mee!



*En wat doen wij, als de hond iets weigert tijdens de training?

Belastende vormen van beweging

- ✓ Stoeipartijen met andere honden
- ✓ Achtervolgningsspelletjes
- ✓ Ballen gooien. Hard sprinten of juist flink afremmen om bijvoorbeeld een bal te pakken te krijgen
- ✓ Bewegen op gladde oppervlakken
- ✓ Uit de auto of van de trap springen (traplopen moet je wél leren!)
- ✓ Sporten als behendigheid, flyball, pakwerk, dogfrisbee, rensport
- ✓ Treibball? Hoopers?

Een frisbeehond ziet niet waar hij landt! Deze honden moeten héél goed leren 'rekenen'.



Maar ook...

Trekspel is topsport!

Trekken vergt nogal wat van het hondenlichaam. Als rug en nek niet mooi op één lijn zitten tijdens het trekken en de hond zijn kop te hoog moet houden en zijn lichaamsgewicht te veel naar zijn achterhand verplaatst, kan dat leiden tot blessures.

Informatie uit 'Een hondenleven lang fysiek en mentaal in balans 3'.



Maar ook...



Het dragen/apporteren van (zware) voorwerpen kan behoorlijk belastend zijn voor de voorhand, blijkt uit recent onderzoek.

Compensatory load redistribution in Labrador Retrievers when carrying different weights, juni 2016

www.vetmeduni.ac.at



Wat als je een baljunkie hebt?



Sommige honden zijn zo gek van een bal, dat ze niet meer logisch kunnen nadenken.

‘Ontballen’: voortaan levert het niet naar de bal kijken een beloning op.

Niet meer gooien!

Ter overweging: wij maken ze zelf gek

Minder belastende vormen van beweging

- ✓ In eigen tempo (vrij) lopen
- ✓ Rechthoekig bewegen, bijvoorbeeld in een rustig (!) tempo mee naast de fiets*
- ✓ Sporen uitwerken (praktijkspeuren)
- ✓ Zwemmen

*Let op: laat een hond altijd in draf naast de fiets lopen, nooit in galop. Galop is zijn hoogste versnelling en een teken dat het dier echt op de top van zijn kunnen loopt!

In galop kan een hond vaak meer mankementen compenseren.



Al snel is het voor bewegen te warm!



----- Wij vangen hier alleen zon, de hond over zijn hele rug

----- 1,6 meter, hoofdhoogte mens: 20 graden

Houd er rekening mee dat een hond veel meer zon vangt dan wij en veel meer moeite heeft met het afvoeren van zijn lichaamswarmte dan een mens...

----- 0,5 meter, hoofdhoogte hond: 30 graden

...en dat de buitentemperatuur dichtbij de grond (zijn neushoogte) veel warmer kan zijn dan hoger in de lucht (onze neushoogte).

----- Aan de grond: **nog warmer!**

Bewegen moet je leren!



Een pup moet zijn lichaam leren kennen en te gebruiken voordat hij echt in actie kan komen!

Belangrijk:

- ✓ Leren bewegen op en over verschillende soorten oppervlakken en ondergronden (balans en coördinatie, bijvoorbeeld het luchtbed, maar ook gewoon in het bos, een grindpad)
- ✓ Niet alleen eenzijdig belasten (bijvoorbeeld altijd links laten volgen)

Een hond moet in elkaar groeien...

Letterlijk!



Onthoud dit woord: proprioceptie

Proprius = eigen

Perceptie = zelfwaarneming

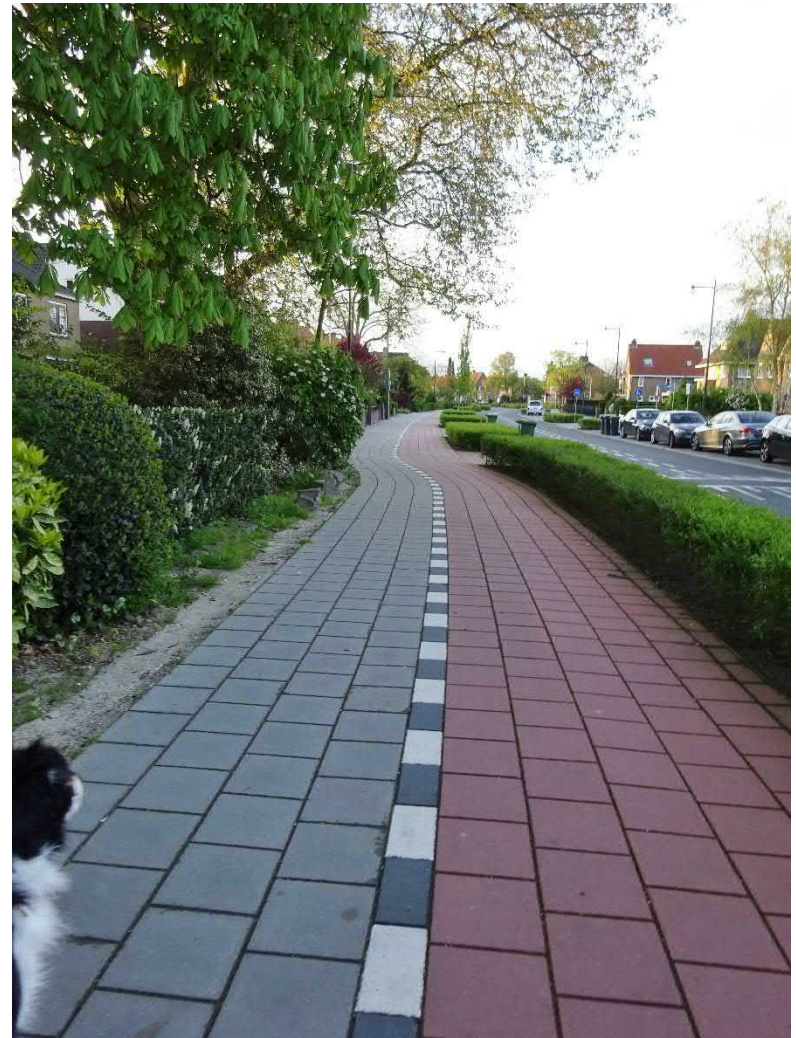
‘Lichaamsbesef’: het vermogen van een organisme om de positie van het eigen lichaam en lichaamsdelen waar te nemen. Lichaamsbewustzijn is heel belangrijk bij het ontwikkelen van een goede motoriek! Proprioceptie is een zintuig.

Even proberen?

- Vinger-neus proef (standaardtestje van de politie om te bepalen of je dronken bent: met gesloten ogen met je vinger het puntje van je neus aanraken).
- Over een rechte lijn lopen.



Hét educatiecentrum voor de huisdierenbranche



Proprioceptie Filmpje

Ik weet dat ik achterpoten heb!



Proprioceptie Filmpje

Eerst goed leren bewegen, dan pas ga je denken aan snelheid!



Bewegen is maatwerk!

...en voor iedere hond anders.



Het bewegingsapparaat van een hond is, afhankelijk van ras en formaat, pas tussen de 15 en 30 maanden helemaal volgroeid, en vanaf dat moment ook pas volledig belastbaar.

Vraag de dierenarts/therapeut om advies!

En: iedere sport vraagt een eigen, specifieke trainingsopbouw. Pas als je goed kunt bewegen, kun je gaan sporten!

Maatwerk: bijvoorbeeld cavaletti

Lage, in een rij achter elkaar gezette hindernissen waar de hond in een vloeiende beweging (in draf) overheen leert lopen.
Een heel mooie basisoefening om honden te leren bewegen!

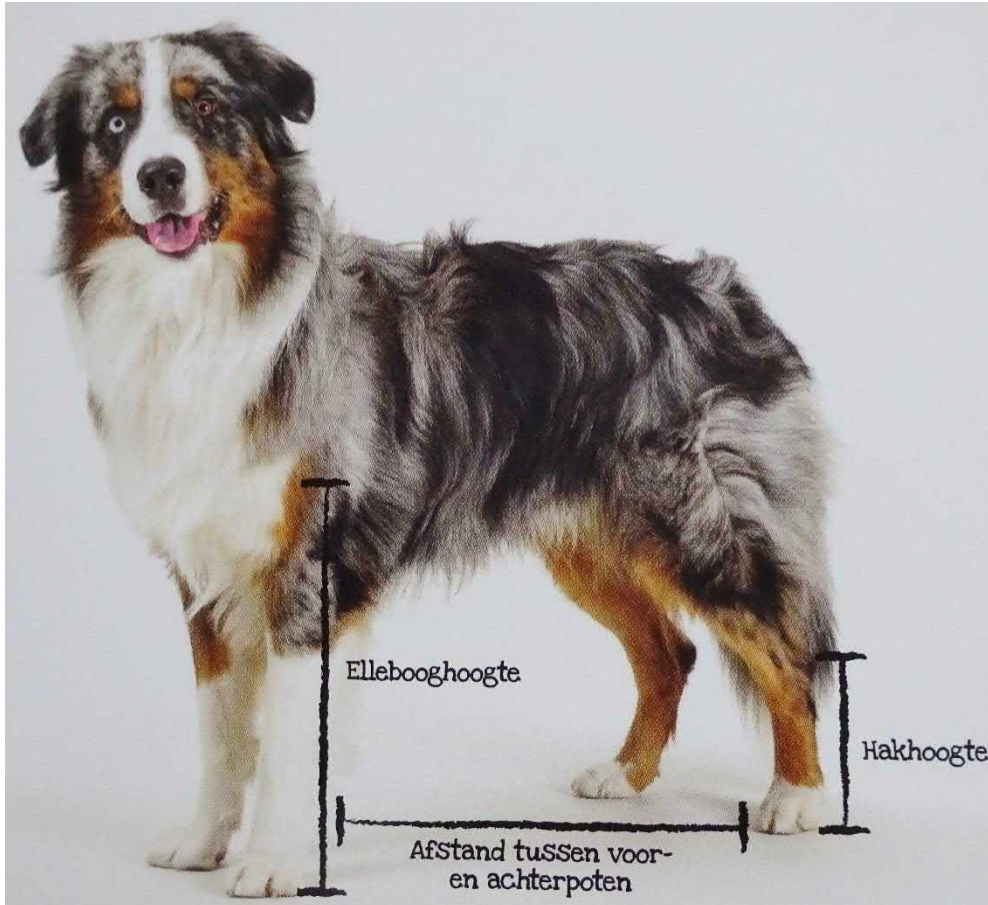


Voor iedere hond bouw je de cavaletti apart op maat op.



Te hoog!

Maatwerk: bijvoorbeeld cavaletti



Vuistregel:

- Spronghoogte niet hoger dan de hakhoogte van de hond.
- Houd voor de beginafstand tussen de cavaletti de afstand tussen de voor- en achterbenen aan, of twee keer de ellebooghoogte.

Om te meten kun je de cavalettistok gebruiken.

Maar: alles begint met grondwerk!



Wie doet dat?

Leren rekenen



Als de basis goed is, kun je gaan variëren en een hond zelf leren ‘rekenen’ door variaties aan te brengen in bijvoorbeeld hoogte of afstand.

Dat ‘rekenen’ doet/moet een hond bij alle vormen van bewegen, bijvoorbeeld bij springen, vangen en helemaal bij springen/vangen (dogfrisbee).

Begeleid je met voer?



Het is moeilijk om als hond je aandacht te verdelen tussen en het voer en de hindernissen, om én het voer te volgen (of dat nou hoog of laag wordt aangeboden) én je benen te plaatsen! Zorg dat je hond kan zien wat hij doet, laat hem niet 'in het voer lopen'.

Houd rekening met de verschillen

Filmpje

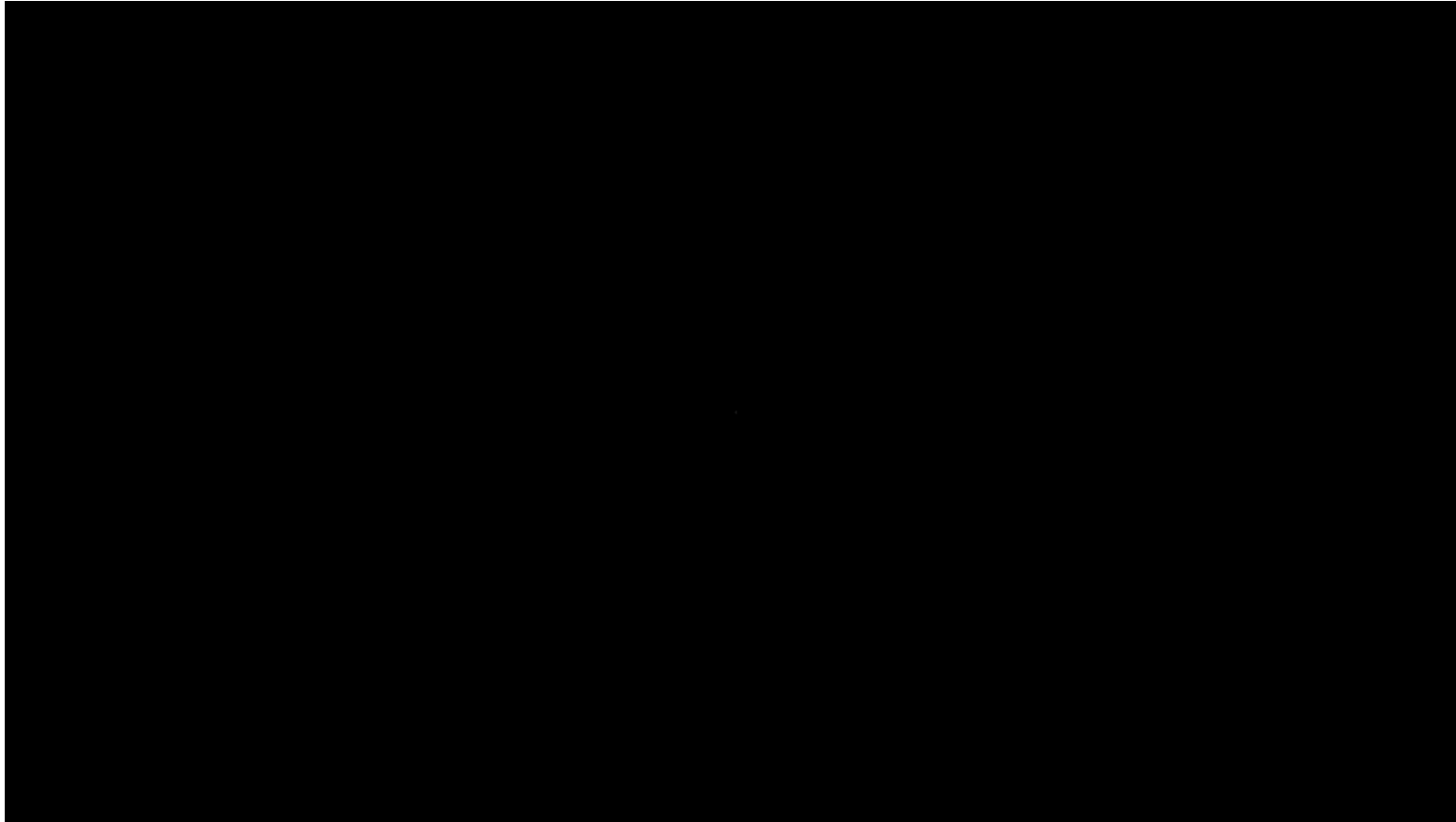


Hét educatiecentrum voor de huisdierenbranche

Ook knap 😊 Filmpje



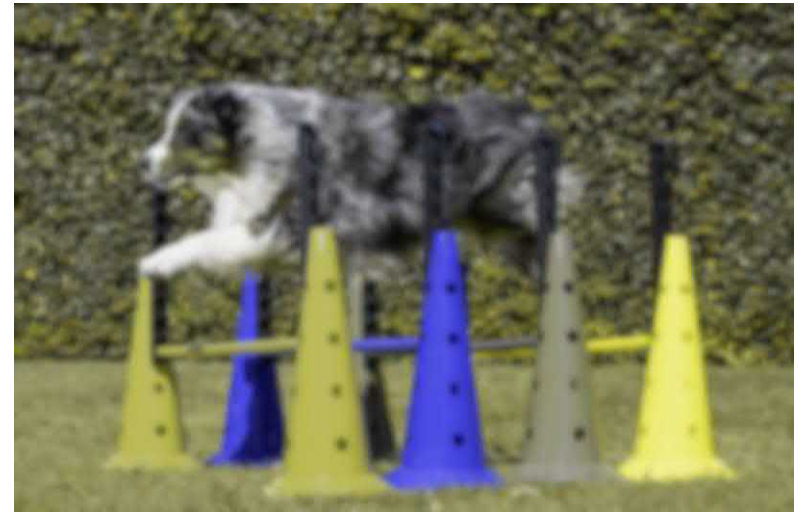
Poetry in motion! Filmpje



Hét educatiecentrum voor de huisdierenbranche

Hier doet de hond het helemaal zelf.
En het hoeft niet hoog! 'Aantikken' betekent dat er iets niet helemaal goed is, de hond of de hindernis.

Rekening houden met kleur



Een hond ziet geel en blauw het best, rood en groen vallen het slechtst op, zeker in/op gras.
Zie wat een hond ziet via www.dog-vision.com

Bewegen kan op de vierkante meter!

Wij willen altijd graag hoger en harder, maar dat is helemaal niet nodig.
Begin klein!



Zo simpel kan het zijn:

Gymmen met een
memoblaadje

Bewegen kan op de vierkante meter!



- Leer de hond je hand aan te raken
- Leer de hond een memoblaadje in je hand aan te raken
- Ga je hand van positie veranderen, zodat de hond in beweging moet komen



Bewegen kan op de vierkante meter!



- Plak een memoblaadje op je knie
- Leer de hond het memoblaadje op je knie aan te raken

Bewegen kan op de vierkante meter!



- Plak een memoblaadje op de voet van je hond
- Leer de hond het memoblaadje op zijn voet aan te raken
- Wissel beide voeten af



Bewegen kan op de vierkante meter!

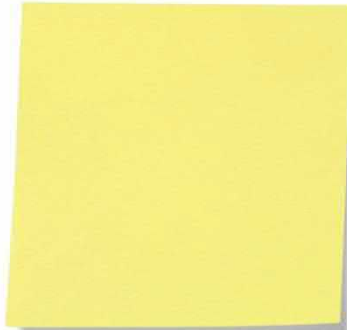


Gebruik je gezonde verstand en je creativiteit!

- Plak een memoblaadje op de heup van je hond
- Leer de hond het memoblaadje op zijn heup aan te raken
- Wissel beide zijden af



Let's memo! We gaan het zelf even proberen!

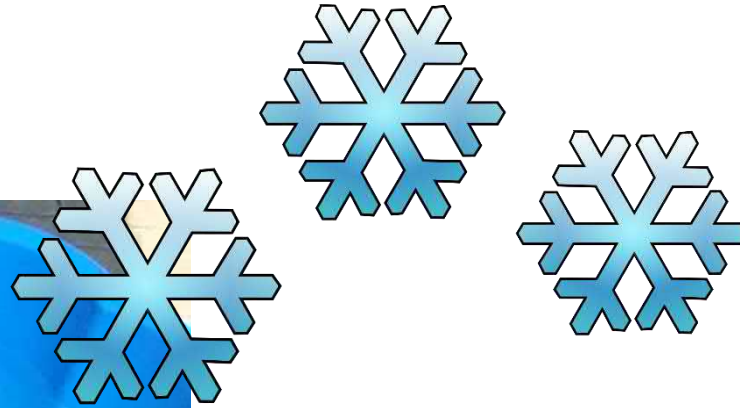


Om nog een keer te voelen wat we onze hond 'aandoen'

En ik zou het heel erg leuk vinden als jullie in **één woord** of enkele trefwoorden of een **rapportcijfer** willen opschrijven wat jullie van deze avond vonden. Laat de memo achter door hem ergens op te plakken!



Cooling-down



Wordt net als de warming-up vaak vergeten of onderschat.

- ✓ Na actie rustig een kwartiertje uitlopen geeft het lichaam de tijd om afvalstoffen af te voeren, zodat spieren niet stijf en pijnlijk worden (verkrampen/verzuren).
- ✓ Cooling-down is wat anders dan de hond laten verkleumen!

Meer leren en weten?



Boekenserie 'Een hondenleven lang fysiek en mentaal in balans' van Martine Burgers & Sam Turner

Deel 1: Elke pup een goede start

Deel 2: Je puber goed op pad

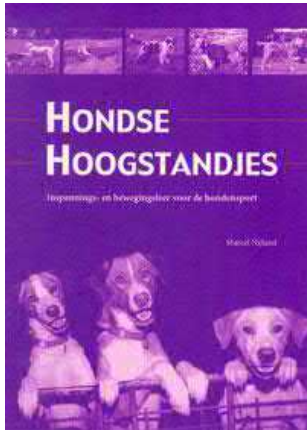
Deel 3: Je senior vervolgt zijn weg

Deel 4: De hond als atleet

Onder meer verkrijgbaar via [Bol.com](https://www.bol.com)



Meer leren en weten?



‘Hondse hoogstandjes. Inspannings- en bewegingsleer voor de hondensport.’

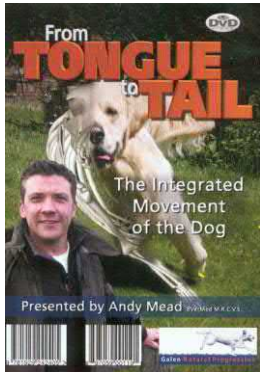


‘Over groeistuipe en mijlpalen. De ontwikkeling van de jonge hond.’

Twee boeken van Marcel Nijland, www.marcelnijland.nl

Op deze site vind je ook de richtlijn voor de ontwikkeling van het bewegingsapparaat bij jonge honden: www.marcelnijland.nl/tip/

Meer leren en weten?



Dvd 'From Tongue to Tail. The integrated movement of the dog' – verkrijgbaar via www.dogwise.com

Fit Dog Program: online cursussen en revalidatieprogramma's (Nederlandstalig)
www.fitdogprogram.com



Puppyfitness , brochure van Jane Killion met bewegingsrichtlijnen (voor zover die te geven zijn!)
www.puppyculture.com/appropriate-exercise.html

Meer leren en weten?

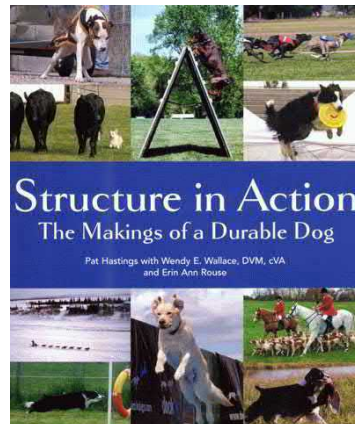


‘Hunde in Bewegung’

Boek met dvd van prof. dr. Martin S. Fisher en dr. Karin E. Lilje

Ook verschenen in het Engels als ‘Dogs in motion’

www.vdh.de/en/shop/dogs-in-motion/



‘Structure in Action. The Makings of a Durable Dog’

Pat Hastings e.a.

www.mediaboek.nl


Vergeet niet...

Jij weet het misschien al allemaal wel,
en misschien wel beter, maar anderen
nog niet!

Blijf (ook) bij de basis!

Blijf uitleggen!

Veel plezier!



En vergeet je
memo niet
achter te laten!

En nu even uithijgen!



**Dank voor jullie
aandacht!**



Find me on Facebook!

www.facebook.com/judith.lissenberg



Hét educatiecentrum voor de huisdierenbranche

Tussen A en B

Eerder lieten we zien dat mensen en honden behoorlijk van elkaar verschillen als het om contact maken en elkaar begroeten gaat. Daarnaast houden we er ook nog een heel ander bewegingspatroon op na.



VAN A NAAR B

Wij mensen houden van kilometers maken. Hop, vooruit met de geit! Het liefst snel en in een rechte lijn. Maar waar wij direct van A naar B willen, wil onze hond graag weten wat er allemaal voor interessants tussen die letters ligt. Hij is niet zo rechtlijnig. Wij zien de wereld, hij ruikt hem vooral. En kijken met je neus vergt een iets andere en meer tijdrovende manier van voortbewegen.

HERKENBAAR?

Terwijl wij willen doorlopen om ergens te komen, wil de hond graag stoppen bij alle geurtjes die hij tegenkomt. Dat leidt tot bazen die hun hond ongeduldig proberen mee te trekken, weg van die lekkere lantaarnpaalluchtjes of boomstamgeurtjes, en fietsers die bijna van hun rijwiel worden getrokken, omdat hun viervoeter opeens een haakse bocht de berm in maakt, richting een heel interessant plekje... Herkenbaar?

SNUFFELEN

Met doorlopen zoals wij dat graag doen ontzeggen we de hond soms wat hij heel graag wil: stilstaan en (langdurig) snuffelen. Houd voor de afwisseling tijdens het wandelen eens helemaal het tempo van uw hond aan: grote kans dat u op de rem moet en dat de uitlaatronde veel langzamer gaat, langer duurt en kris-krasser wordt. Wees er op voorbereid dat u soms minutenlang stilstaat.

RUIK MEE!

In haar zeer aanbevelenswaardige boek *'On Looking - Eleven Walks with Expert Eyes'* maakt Alexandra Horowitz steeds wandelingen door hetzelfde gebied, waar ze iedere keer met een andere blik naar kijkt. Zo gaat ze op pad met een kind, een blinde en met haar hond Finnegan. Die neemt haar mee in een wereld vol geurtjes. Tip voor het volgende blokje om: word een beetje hond, snuffel mee en kijk wat er allemaal te ruiken valt! ■

OOK UW FOTO!

Heeft u een mooie foto van hondengedrag? Stuur die dan, met het verhaal erachter, naar gedrag@onzehond.nl onder vermelding van 'hondentaal'.

Moeten we eigenlijk wel wandelen met onze hond?

GAAT 'IE MEE?

Wandelen met onze hond is goed, wandelen met onze hond moet. Denken we, tenminste. Maar is dat ook zo? De Engelse Dog Listeners Jan Fennell en haar zoon Tony Knight geven u interessante stof om eens over na te denken.

.....
TEKST JUDITH LISSENBERG
FOTOGRAFIE STEVE HILL PHOTOGRAPHY
DANK AAN THE DUTCH DOG LISTENERS

'Schrijf dit op', zegt Tony Knight tijdens het optreden met zijn moeder Jan Fennell in Nederland tegen de volle zaal. 'Bij alles wat je voortaan met je hond gaat doen, moet je jezelf twee vragen stellen.

Ten eerste: *Am I happy?*

En ten tweede: *Am I in control?*

Dit zal je leven veranderen.'

EIGENAARDIGE DENKBEELDEN

Als het om honden gaat, houden we er volgens Jan en Tony soms eigenaardige denkbeelden op na. Zoals het idee dat we met honden móeten wandelen. Tony: 'Heeft u een goudvis? Maakt u zich ook wel eens druk of die wel genoeg beweging krijgt? Om de beweging van andere huisdieren maken we ons geen zorgen, maar bij onze hond krijgen we opeens een schuldgevoel: daar willen we mee wandelen.' En dat is volgens hem iets typisch menselijks: 'Ooit een wolf gezien die een blokje

om gaat? Alleen mensen gaan uit wandelen. Geen enkel dier zal zo zijn energie verspillen die hij later misschien nog wel eens hard nodig kan hebben.'

Maar als we niet met onze hond gaan wandelen, dan wordt hij toch hyperactief? Tony: 'Nee, hij wordt juist hyperactief van al dat wandelen! Honden slapen vooral.' Natuurlijk moeten honden kunnen bewegen, maar denk dan volgens Tony vooral eens aan spel. 'Spelen is namelijk wat honden van nature doen. Dat is voor hen natuurlijk gedrag, niet wandelen. *So play with your dog!* Maar nee hoor, zelfs met onweer gaan wij er nog op uit. Mensen riskeren elektrocutie en onderkoeling, alleen maar omdat ze denken dat wandelen moet. Haal toch die druk eens van je af.'



TIP VAN TONY Is uw hond bij het uitgaan zo opgewonden dat hij, zodra u de deur opendoet, als een kip zonder kop naar buiten wil rennen? Tony: 'Probeer dan het volgende eens. Beslist níet met de voordeur, maar met een deur die uitkomt op een veilige, omrasterde ruimte, zoals de tuin. Open de deur, laat de hyperhond naar buiten stormen, blijf zelf binnen staan en doe gewoon de deur weer dicht. Dááág, hond! Hij heeft misschien de ruimte gewonnen, maar wel het contact met zijn roedel verloren.'

'Heeft u een goudvis? Maakt u zich ook wel eens druk of die wel genoeg beweging krijgt?'

Maar... een hond moet toch spieren kunnen ontwikkelen? Tony: 'Er zijn leeuwen die drieëntwintig uur per etmaal slapen, en moet je eens zien hoeveel spieren die dieren hebben. *Don't worry!* We hebben al duizenden jaren honden. Gingen we vroeger wandelen met onze hond? Ik heb het in Australië wel eens aan een Aboriginal gevraagd, of hij zijn hond beweging gaf. "Hij heeft toch vier poten?", was zijn antwoord. "Moet ik hem dan leren hoe hij die moet gebruiken?"'

HET W-WOORD

Wandelen is voor honden een vervanging van de jacht geworden. Het is prima om er met je hond op uit te gaan als je wilt, maar dat moet volgens

Tony en Jan dan wel, net zoals die oorspronkelijke jacht, georganiseerd gebeuren. En daar zit vaak het probleem. Jan en Tony komen vaak bij mensen thuis die het W-woord niet eens durven uit te spreken. Zodra ze over 'wandelen' beginnen, worden hun honden namelijk compleet hysterisch. Dan begin je natuurlijk allerminst ontspannen aan dat zo verplicht geachte driemaal daagse rondje om.

Tony: 'Dit is waar die twee vragen om de hoek komen kijken. Ten eerste: *Am I happy?* Ten tweede: *Am I in control?* Is het antwoord op beide vragen 'ja', trek er dan gewoon lekker op uit. Zo niet, dan is de kans groot dat je die foute stemming en spanning op je hond overbrengt, en dan is wandelen echt geen pretje. Voor u niet en ook niet voor de hond die, omdat u hier als leider verzaakt, voor zijn gevoel alles onder controle moet houden. Doe hier dan eerst wat aan. Lukt dat niet? Blijf dan zolang thuis. Ga gewoon niet wandelen. Uw hond krijgt toch te eten? Prima! Dan kun je die jacht wel overslaan.'

Als het aan Jan en Tony ligt, stelt u zichzelf bij alles wat u met uw hond gaat doen voortaan eerst die twee vragen. Als u zich goed voelt en de zaak onder controle heeft, zal de hond die positieve gevoelens van u oppikken. Tony: 'Probeer het eens, speel hier eens mee. En denk de volgende keer als het regent nog eens aan wat ik gezegd heb. Is het slecht weer? Laat de hond op een vaste plek bij huis even zijn behoeften doen en blijf verder gewoon lekker binnen, en besteed daar wat aandacht aan hem. Kijk dan nog eens naar die regen. Ik weet zeker dat u dan denkt: *Thank you, Tony!*' 🐾



Nu even niet...

Al is de training nog zo leuk, soms kun je er gewoon even geen zin in hebben. Maar hoe maak je dat als hond duidelijk aan je baas?

DOM?

Laatst zag ik een filmpje van iemand die zijn hond in het bos over een stel balkjes wilde laten springen. De hond nam één keer keurig de serie sprongetjes en liep er daarna stevast langs. 'Domme hond!' hoorde ik zijn baas zeggen. 'Hij begrijpt het niet!' Domme hond? Misschien wel slimme hond! Hij kan op deze manier aangeven dat hij moe is, of spierpijn heeft. En het is eerder domme baas, want wij zien of begrijpen deze signalen vaak niet.

SIGNALLEN

Als een hond iets niet (meer) doet is het vaak niet zozeer dat hij het niet wil, maar meer dat hij het fysiek of mentaal niet kán. Zijn lichaam doet zeer of zijn hoofd zit vol, de koek is dan gewoon even op. Andere signalen van vermoeidheid kunnen zijn langzamer en/of slordiger werken, gaan liggen tijdens het trainen, wegstaren, niet meer lijken te luisteren, rode ogen of 'wallen' (strepen in het vel) onder de ogen krijgen, hard hijgen, gaan blaffen en erg druk of bijterig worden.

GRENZEN

Lappi is slim. Als hij even genoeg van iets heeft, loopt hij simpelweg weg en gaat ergens liggen. Dat is zijn manier om 'nee' te zeggen. Doe, bekijk het maar even! En het leuke is: als hij weer is 'opgeladen' en bijgekomen, komt hij uit zichzelf weer terug om

verder te gaan. Sommige honden vinden het lastiger hun grenzen te bewaken en blijven doorgaan. Vergelijk ze met kleine kinderen die 'ik heb nog geen slaap, ik wil nog niet naar bed!' roepen, terwijl ze eigenlijk doodop zijn.

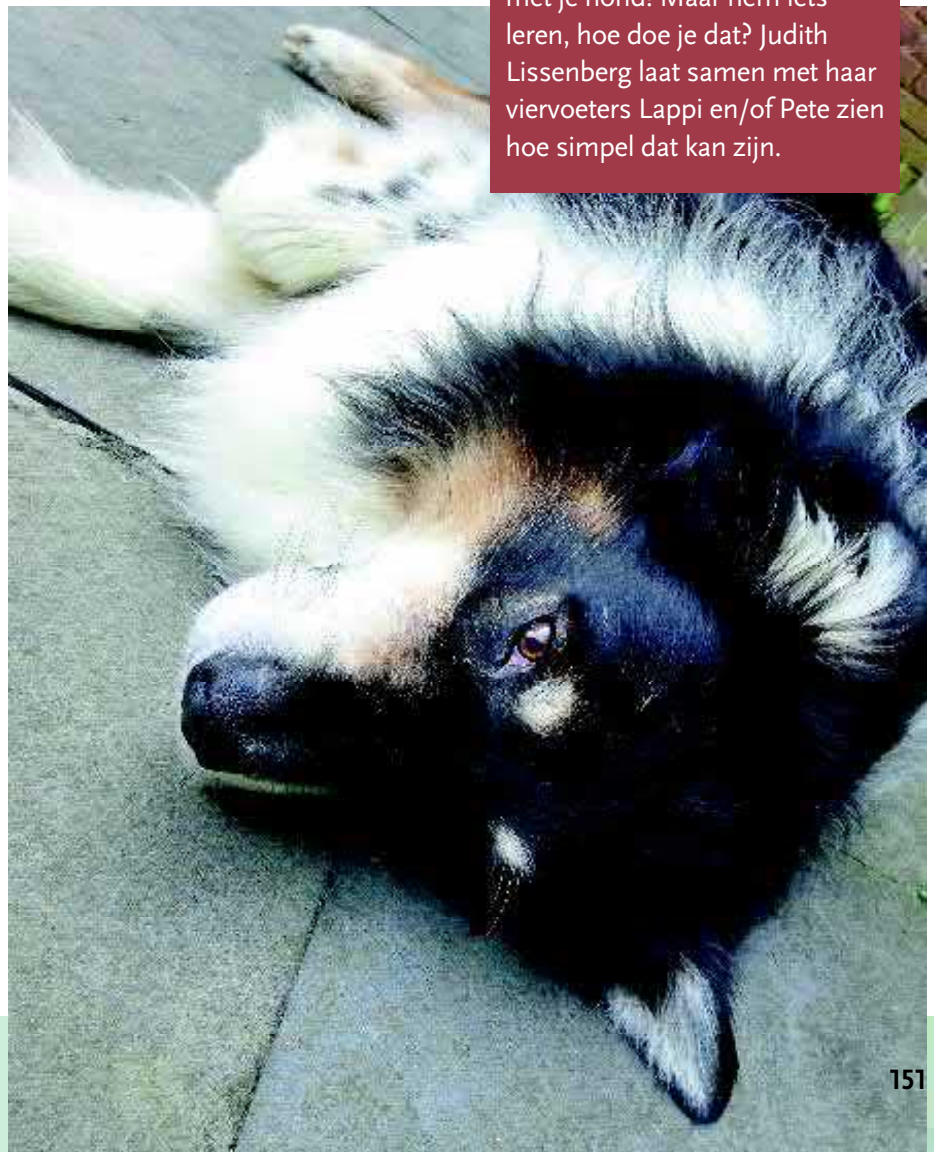
WEKKER

Sommige eigenaren vinden het trouwens ook moeilijk te stoppen met oefenen. Daarom drie tips.

- Leer de hond 'lezen', zijn specifieke signalen te herkennen en grijp in als hij (te) moe dreigt te worden.
- Doe verder zelf eens wat de hond moet doen, bijvoorbeeld een paar keer over een hindernis springen, om beter te begrijpen wat we de hond precies 'aandoen'.
- En zet eens een (kook)wekker tijdens het trainen.

Want *time flies when you are having fun*, waardoor we zeker met leuke dingen vaak nét iets te lang doorgaan. ■

Niets leukers dan samenwerken met je hond! Maar hem iets leren, hoe doe je dat? Judith Lissenberg laat samen met haar viervoeters Lappi en/of Pete zien hoe simpel dat kan zijn.





Plannen we zijn agenda niet te vol?

maandag: behendigheidstraining
dinsdag: afspraak bij de dierenarts
woensdag: mee de stad in
donderdag: gehoorzaamheidsles
vrijdag: spelen in het park
zaterdag: wedstrijd lopen
zondag: naar het strand

Als het glas van je hond te vol raakt

STRESS!



Stress, daar hebben we allemaal wel eens een beetje last van. Een beetje stress houdt je scherp, maar te veel stress en (werk)druk zijn niet goed. Vragen we soms niet te veel van onze hond?

.....
TEKST JUDITH LISSENBERG **FOTOGRAFIE** INGRID DEN BOER & JUDITH LISSENBERG
MET DANK AAN PURE DOG EDUCATION/JANE BOUWENS,
WWW.PUREDOGEDUCATION.NL & SHEILA HARPER, WWW.SHEILAHARPER.CO.UK

Sheila Harper wilde graag een Border Collie. Net, zoals zo veel mensen, omdat ze intelligent zijn. 'Niet wetende dat mijn hond intelligenter zou zijn dan ik', kijkt de Engelse hondengedragdeskundige tijdens haar tweedaagse workshop in Nederland terug. Sam was hyperactief, had geen moment rust. Hij was agressief naar alles en iedereen, reageerde al op het kleinste stipje aan de horizon en trok de hele dag Sheila's aandacht.

'LEKKER' MOE

De dierenarts, haar trainer en de gedragstherapeut kwamen allemaal met dezelfde conclusie: Sam was 'dominant'. 'Geef die hond maar eens flink wat beweging', luidde het advies. 'Maak hem maar eens lekker moe.' Sheila ging van alles met Sam doen. Oefenen, spelen, behendigheidstraining, gehoorzaamheidsles. Wandelen, fietsen. 'Ik kreeg te horen dat een Border Collie per dag 120 kilometer moest lopen, dat deden ze op de boerderij immers ook. Maar ik haalde slechts 56 kilometer per dag.'

'Slechts' 56 kilometer per dag! Inmiddels weet ze wat ze met dat 'deskundig' advies bij Sam aanrichtte: ze zette haar hond met al die actie in zo'n hoge versnel-

ling, dat hij niet meer kon stoppen. 'We raakten er allebei uitgeput van', kijkt ze terug. 'Ik werd er zelf ook een beetje een Border Collie van, zo druk. 's Avonds zat ik met een boek én een breiwerkje tv te kijken, anders kon ik niet ontspannen.'

HART OP HOL

Tijdens haar seminarweekend 'Help! I can't cope!' praat Sheila maar liefst tien uur lang over stress bij honden. Een beetje stress is helemaal niet verkeerd. Het brengt je lichaam in een hogere staat van paraatheid, zodat je op de juiste manier op allerlei situaties kunt reageren. Sheila vertelt hoe ze in de Rocky Mountains opeens oog in oog stond met een beer en haar twee jongen. 'Je kunt je voorstellen wat er dan met je stressniveau gebeurt: je hart slaat op hol, je bibbert als een gek, je lichaam maakt zich helemaal klaar om snel in actie te komen.'

Dat gebeurt allemaal onder invloed van hormonen. Het probleem met deze stresshormonen is dat ze niet zomaar weer uit je lijf zijn verdwenen. Het kan dagen (!) duren eer ze weer tot hun normale niveau zijn gedaald. Als je continu onder spanning staat, krijgt je lichaam geen tijd om te herstellen, en dat is waar de problemen ontstaan. Het immuunsysteem en daarmee de (honden)gezondheid worden dan langzaam ondermijnd. 'Doe meer', wordt vaak gezegd als een hond druk en gestrest is. Sheila ontdekte het tegenovergestelde: 'Doe minder. Maar bouw daarbij wel langzaam af, anders is het net als op je vakantie: als je lichaam en geest in één keer stilstaat, word je ziek.'

WE ZIEN HET NIET...

In onze maatschappij zijn er veel honden met stress, maar hun eigenaren zien dat niet altijd. We vangen volgens Sheila maar heel weinig signalen die de hond ons geeft op. Tijdens haar seminar laat ze filmpjes zien van een hond die een hindernissenparcours moet lopen. Hij doet het – maar ziet zijn baas eigenlijk wel hoe? 'Deze hond zou van mij géén behendigheid mogen doen', zegt ze beslist. 'Let eens op zijn rond gehouden rug. Hij houdt zijn lijf helemaal compact, strekt zich geen moment uit.'

De bekende druppel...



Wakker worden.



’s Ochtends: uit wandelen.



Wat rust.



’s Middags: afspraak bij de dierenarts.

Kijk eens hoe dicht hij zijn voor- en achterpoten bij elkaar houdt, en hoe snel hij zijn kop weer naar beneden beweegt zodra hij dat kan.’

De hond op het filmpje moet volgens haar enorm veel pijn hebben. ‘En tóch springt hij voor zijn baas. Honden willen zo graag dingen voor ons doen. En wij denken vaak niet na bij wat we van ze vragen. We moeten veel beter leren observeren.’ Het is een mooie opdracht voor de eerstvolgende gehoorzaamheidsles of sporttraining: honden observeren. Hoe gedragen ze zich? Wat geven ze aan?

WEINIG KEUZES

Sheila wijst er op dat een hond eigenlijk maar heel weinig keuzes heeft. Geen regie kunnen voeren over je eigen leven, ook dat geeft stress. ‘Wij kunnen kiezen wat voor ontbijt we willen, wanneer we naar het toilet gaan. Maar hoeveel keuzes heeft

onze hond eigenlijk? Wij bepalen wanneer hij eet, wanneer hij mag plassen, wanneer hij moet bewegen. Hij kan heel weinig zelf beslissen.’

Ook geven we honden vaak weinig persoonlijke ruimte om zich terug te kunnen trekken voor een beetje ‘me-time’, zoals Sheila dat zo mooi noemt. ‘Terwijl dat iets is waar we allemaal behoefte aan hebben.’ En we stellen tegenwoordig erg hoge eisen aan viervoeters. We sleuren onze puppy’s overal mee naartoe. Fietsen drie keer per dag met onze honden, omdat het zo goed voor ze zou zijn. Ze moeten mee naar het park, mee over straat, mee naar de auto, mee naar de training. Sheila: ‘Dat had ik ook met mijn eerste hond, ik wilde een vriend die ik overal mee naartoe kon nemen. Maar dat is te veel gevraagd van een hond.’

HERSTELTIJD

Mogen we dan helemaal niets meer met onze hond? ‘Natuurlijk wel’, zegt Sheila. ‘Maar zorg dat er voldoende tijd is voor herstel, en denk na bij wat je met hem doet en wat je van hem vraagt. Het kan soms maanden, soms zelfs jaren duren om van langdurige stress te herstellen. Vaak veel meer tijd dan wij denken, of de hond willen geven.’

Doordat haar Border Collie Sam bijna crashte door de stress, crashte Sheila zelf ook bijna. ‘Ik was zó bezig met mijn hond, dat ik mezelf vergat. Ik moest eerst mezelf weer in balans brengen voordat ik mijn hond weer in evenwicht kon brengen. Dat is vaak zo, dat je bij honden met stress eerst naar jezelf moet kijken.’ Sam overleed, negen jaar oud, aan een hartaanval. ‘Achteraf verbaast me dat niets’, zegt Sheila. ‘Zijn stressniveau is zó hoog geweest.’

Ze vertelt haar verhaal voor Sam. ‘Want er zijn zo veel meer mensen met een Sam. Ik probeer kennis door te geven aan anderen, mensen zich te laten realiseren wat ze allemaal met hun hond doen. Misschien wel te veel. Dat kan best confronterend zijn. Maar denk nu niet meteen: “Ik moet alles anders doen.” Slaap er eerst maar eens een nachtje over of u misschien iets kunt verbeteren aan het welzijn van uw hond.’ 🐾



Na gedane arbeid...

...is het goed rusten. ‘Na een wedstrijddag de hond minimaal 48 uur rust geven’, adviseert dierfysiotherapeut Floor de Ruiter in LosVast, het blad van de Nederlandse Vereniging voor Instructeurs in Hondenopvoeding en -opleiding.

Deze glazen stellen het stressniveau van de hond voor tijdens zomaar een dag uit zijn leven. Ze laten zien hoe dat niveau door activiteit en rust omhoog en omlaag kan gaan, en dat bij te weinig hersteltijd het glas van de hond ongemerkt uiteindelijk door iets heel kleins – de bekende druppel – te vol kan raken en kan overstromen.



's Avonds:
trainen op de
hondenschool.



Vervelende ervaring
tijdens training: eng
geluid, of confrontatie
met andere hond.



Weer thuis, rust.



De hond wordt
geaaid door een kind
en valt plotseling uit.

Om over na te denken

Quotes van Sheila

- 'Veel honden weten niet wat er van ze wordt verwacht, we testen onze honden meer dan dat we ze dingen leren. Neem het zindelijk maken: mensen doen van alles, behalve de hond duidelijk maken wat ze wél graag van hem willen. Je hond iets leren is compleet iets anders dan hem straffen!'
- 'Honden die weggrennen omdat ze zijn geschrokken, bijvoorbeeld van vuurwerk, keren vaak pas na drie tot zes dagen terug op de plek waar ze zijn verdwenen, omdat dan de stresshormonen pas voldoende zijn gezakt.'
- 'Haar verliezen is een bekend stresssymptoom. Toen we vroeger na de les onze hal veegden, dachten we vaak: "Jeetje, wat is er met die honden aan de hand, wat ruien ze!" Pas later begrepen we dat die honden zo veel haar verloren omdat ze onder grote stress stonden. Wat een rotlessen gaven we toen...'
- 'Soms hoor je wel eens: "Mijn hond is superfit, moet je zijn spieren maar eens voelen!" Maar gespannen spieren zijn heel iets anders dan spierspanning. Gespannen spieren wijzen op stress.'
- 'Je ziet al die behendigheidsmensen hun hond laten trekken aan riemen en speeltjes. Wij denken dat we de hond daarmee oppeppen, maar in feite leid je hem er alleen maar mee af van wat je eigenlijk wilt wat de hond doet: focussen, nadenken. Honden die te opgewonden zijn, kunnen niet nadenken.'
- 'Wij denken bij blijdschap vaak aan het beeld van een hijgende, actieve hond. Maar voor mij is dat stress. Voor mij is een blijde hond een kalme hond. Maar ik heb er ook jaren over moeten doen om dat oude beeld los te laten, hoor.'
- 'Ik ken iemand met honden die allemaal allergisch reageerden op entingen, en ze gaf die entingen daarvan de schuld. Maar de vaccinaties zelf waren het probleem niet: deze honden stonden zó onder spanning, dat het kleinste dingetje ervoor zorgde dat ze overliepen. In dit geval was dat de enting.'
- 'Als ik naar de dierenarts ga, neem ik mijn honden niet mee de wachtkamer in. Ik haal ze pas uit de auto als ik aan de beurt ben. Ze hebben er helemaal geen problemen mee om bij de dierenarts te zijn, maar ik wil gewoon niet dat ze daar vijf of tien minuten in de wachtkamer zitten en stress kunnen opbouwen.'
- 'Ik zie mensen hun hond zogenaamd quality time geven door met ze te wandelen, terwijl ze zelf druk aan het bellen zijn. Maar quality time kan ook zijn samen naar de tv kijken, of even tegen je hond praten. Het gaat niet zozeer om de actie, maar om de connectie.'
- 'Leer de hartslag van je hond kennen. Zo leer je te voelen of hij rustig of juist opgewonden is.'
- 'Maak eens een "treat tree" voor uw hond: verstop in en rond een boom allerlei lekkere hapjes. Vergeet nou eens dat idee dat je per se twee uur moet wandelen, zoeken geeft een hond veel meer voldoening.'
- 'Houd eens 24 uur lang in een logboekje bij wat uw hond allemaal doet. Als u uitkomt op 60 procent rust en 40 procent actie, is dat eigenlijk al niet goed. Een hond hoort per etmaal 18 uur quality rest te hebben.'

**'DOE MEER',
WORDT VAAK
GEZEGD ALS EEN
HOND DRUK EN
GESTREST IS.
SHEILA HARPER
ONTDEKTE HET
TEGENOVER-
GESTELDE: 'DOE
MINDER.'**



Tien tips hoe je veilig met ballen gooit

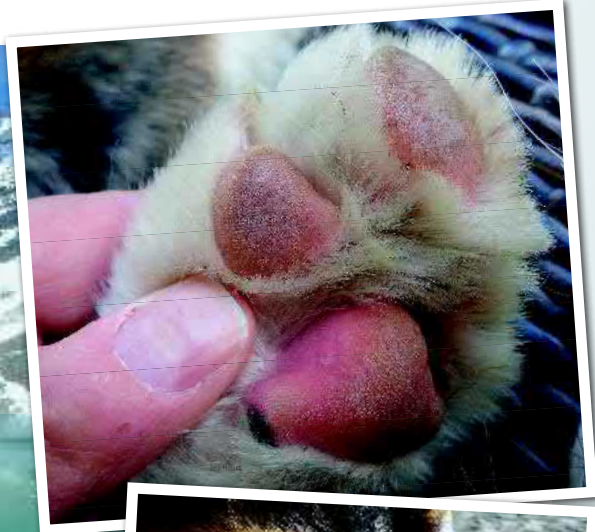
1. Gooi nooit een bal of ander voorwerp recht op je hond af! Je viervoeter kan dan rare capriolen moeten uithalen om de bal te pakken te krijgen, waarbij hij zijn rug akelig kan verdraaien of heel hard en ongelukkig neer kan komen.
2. Zijn er andere honden in de buurt? Ga dan niet gooien. Niet alleen kan er onderling strijd ontstaan over wie de bal mag hebben, ook kunnen de honden elkaar lelijk raken bij het vangen. Je kent vast wel de tv-beelden van de geblesseerde voetballers die tegelijk tegen een bal probeerden te koppen...
3. Ballen worden tijdens het gooien snel nat en slijmerig, waardoor ze in de keel van je viervoeter kunnen schieten. Gooi daarom niet met ballen die zo klein zijn dat de hond zich er bij het vangen in kan verslikken (en stikken).
4. Gooi niet binnenshuis met ballen, en niet op te kleine oppervlakken buiten. Een hond heeft tijdens het vangen vaak alleen oog voor de bal, waardoor hij muren, schuttingen, bomen, prikkeldraad of andere obstakels niet ziet.
5. Zand werkt als schuurpapier en kan het gebit van je viervoeter ernstig beschadigen. Gebruik daarom geen tennisballen of andere ballen waaraan zand kan blijven plakken. Kijk ook uit met te harde ballen: daarop kan een hond zijn tanden letterlijk stukbijten! Vraag je altijd af: zou jij de bal die je gooit graag in je gezicht willen krijgen?
6. Gooi alleen op een vlakke en niet te natte of gladde ondergrond en controleer altijd even of er geen kuilen, konijnenholen of molshopen in het gras zitten waarin je hond zich tijdens zijn poging de bal te vangen zou kunnen verstappen. Gooi je de bal in het water? Houd er dan rekening mee dat er zich onder de waterspiegel obstakels als palen of stenen kunnen zijn waarop je hond vervelend kan landen.
7. Ballen vangen is topsport! Begin tijdens een wandeling daarom nooit meteen met gooien. Laat je hond eerst lekker even warmlopen, en vergeet na afloop ook de cooling-down (rustig uitlopen) niet!
8. Goed vangen moet je leren, en goed gooien ook! Oefen eerst je eigen gooikunsten zonder hond door de bal bijvoorbeeld over een steeds grotere afstand in een emmer te gooien. Heb je zelf ook meteen een goede workout!
9. Probeer de bal altijd zo te gooien dat de hond hem in een rechte lijn veilig op zijn ooghoogte kan vangen en je dier geen rare sprongen hoeft te maken. Houd rekening met de wind: daardoor kan de bal versnellen, vertragen of opeens van richting veranderen.
10. Ballen gooien doe je altijd met mate. Want probeer het zelf maar eens, tien keer hard achter een bal aanrennen om hem vervolgens weer terug te brengen. Daar raak je van buiten adem!

Deze tips gelden natuurlijk ook voor andere voorwerpen waarmee je kunt gooien, zoals werpschijven. We wensen je heel veel verantwoorde ballenpret!

© Judith Lissenberg. Delen mag. Graag zelfs, want we zien graag zo veel mogelijk honden veilig vangen!

Het lichaam spreekt

We hebben geleerd dat we voor het lezen van hondentaal goed moeten kijken naar de houding van het lichaam en de stand van de oren en de staart. Maar letten we hier wel eens op?



OOSTENRIJK

Deze foto's zijn gemaakt tijdens een actieve vakantie met hondenliefhebbers in Oostenrijk. Lekker de prachtige bergen in, ditmaal niet om te klimmen, maar vooral om te dalen: van 2600 meter terug naar 1480 meter. Omgekeerd klauterwerk, steen voor steen en soms voetje voor voetje, met de hond voor ieders veiligheid aangelijnd achter je.

ERVARING

Zo'n wandeling is een ervaring, voor mens én hond. Het aanzicht,

de geluiden en de geuren van de omgeving, het constant rekening moeten houden met de ongelijkmatige ondergrond en het volgen in het kielzog van je baas, waarbij je als viervoeter voortdurend moet opletten welk paadje er genomen gaat worden... Dat is behoorlijk (in) spannend, ook al volg je in rustige stappen aan de lijn.

IMPACT

Pas na enkele uren, als iedereen van zijn welverdiende rust geniet, zie je aan de kleine details hoeveel impact

zo'n activiteit kan hebben: let op de vuurrode voetzolen en lipranden. Details die ons bij een donker gepigmenteerde hond vaak zullen ontgaan, maar het mag duidelijk zijn: honden kunnen letterlijk nagloeien. ■

OOK UW FOTO!

Heeft u een mooie foto van hondengedrag? Stuur die dan, met het verhaal erachter, naar gedrag@onzehond.nl onder vermelding van 'hondentaal'.