

Účinek cvičení „sedni-vstaň“ se na míčích ještě umocní. Pes může stát předními na zemi a zadními na míči... Nebo naopak.



Cvičení na gymballech ROZVOJ MOTORIKY

V předchozích dílech jsme si vysvětlili, jak psa s míči seznámit a popsali jsme si základní posilovací cviky. Pro ty z vás, kterým to nestačí, je tu pár tipů pro další trénink. Zaměříme se především na cviky, které kromě posílení svalů pomohou rozvinout pohybové schopnosti vašeho psa neboli motoriku.

ČTYŘI NOHY, VELKÁ VĚDA

A k čemu je vlastně ten trénink motoriky? Zejména psí sportovci se potřebují naučit znát dobře celé svoje tělo. Především uvědomovat si svoje zadní nohy. Uvědomovat si zadní nohy? Zní to trochu zvláště. Přece každý pes ví, že má čtyři nohy! Ano, i ne. Jedna věc je vědět, že mají čtyři tlapky. Druhá je umět je efektivně používat. Dnešní úroveň psích sportů od psa žádá dokonalou schopnost koordinace. Pes si musí být v každém okamžiku plně vědom, kam kterou tlapku pokládá, ať už přední nebo zadní. Jedině tak budou jeho obloučky na parkúru minimální, jeho skoky správně provedené a dopady bezpečné.

SEDNI, LEHNI, VSTAŇ

Cvičení „sedni-vstaň“ a „lehni-vstaň“ je jedním ze základních cviků psí fyzioterapie. Je to výborná rozcvička a posilování zároveň. Jejich efekt můžete navíc zesílit, zapojíte-li do hry gymball. Nejlepší je začít na čochce. Výchozí pozice je stejná jako v případě posilování zadních končetin – tzn. přední tlapky na míči, zadní na zemi. Dejte psovi povel „sedni“ (za předpokladu, že tento povel zná). Pes by si měl sednout tak, aby nebyl „rozcapený“. Jinými slovy, měl by mít kolena přitahovaná k tělu a tlapky by měly mířit dopředu, rovnoběžně s tělem. Přední tlapky by měly zůstat na čochce. Jakmile pes správně sedí, dejte povel „vstaň“. Pokud pes tento povel nezná, jednoduše ho do stoje nalákejte pomocí pamlsku. Tento postup několikrát zopakujte, přičemž stále hlídejte správnou pozici zadních nohou. V ideálním případě by měl mít pes tlapky stále na jednom místě. Ze začátku se vyplatí odměňovat psa po každém jednotlivém úkonu – „sedni“, pamlsk; „vstaň“, pamlsk... Později můžete pamlsky odbourávat.

O něco obtížnější je „sedni-vstaň“, pokud pes předními stojí na zemi a zadními na míči. Samotný postup je stejný jako v předchozím případě. Ještě o něco těžší je varianta s lehni. Pro psa je pozice vleže, kdy má přední, nebo zadní tlapky výš, nepřírozená. Tak jako u ostatních cviků obtížnost vzroste, pokud použijete kulatý míč, který je vyšší. V takovém případě budou končetiny stojící na zemi více zatěžovány.

DOKOLEČKA, DOKOLA

Již v prvním článku této série jsem se zmínila o cvičení, kdy se pes na míči točí kolem své vlastní osy, tzv. otočky. Otočky samy o sobě podporují schopnost koordinace. Pokud je ovšem psa necháte dělat na omezeném prostoru, na nestabilním podkladu, jejich přínos se mnohonásobně umocní. Zaslouhou menšího prostoru se pes musí opravdu soustředit na to, kam kterou tlapkou našlapuje. Díky houpavému podkladu – gymballu – navíc musí balancovat. Na rozdíl od ostatních cviků, otočky jsou zprvu snazší na dvojímíči, případně na kulatém míči. Pes je výš a otočku nedě-

Začněte s jednou miničochkou a nechte psa, aby se na ni trefil zadní nohou. V dalším kroku přidejte druhou čochku pro druhou zadní nohu. Jakmile pes pochopí pozici se dvěma zadními na míčích, přidejte před něj další pro přední tlapku.



*Především dogfrisbee psi si mohou pomoci míčů natré-
novat sebevědomé odrazy z nestabilního podkladu.*



OPIČÍ DRÁHA

Z jednotlivých gymballů psovi můžete po-
stavit opičí dráhu. Míče lze kombinovat
i s krabicemi. Čím pestřejší cvičení bude, tím
lépe. Postup z jednoho elementu na druhý
by měl být pozvolný a uvědomělý. Pes by
neměl jančit, naopak. Cílem cvičení je, aby
se pes soustředil na každý svůj krok. Pokud
v některém místě došlápne na zem, pakliže
jste to po něm nechtěli, vraťte se s ním na
začátek a zkuste to znovu. Pokud i podruhé
na stejném místě chybu zopakuje, cvičení
mu o něco zjednodušte.

Pro inspiraci uvedu následující sekvenci:
startujeme ze země – pes vyskočí na dvo-
míč, udělá otočku; přeskakuje na čochku
o průměru 60 cm asi 1 m vzdálenou (po-
kud doskok neustojí a došlápne mimo
čochku, vrátíme se na začátek); po čochce



Miničochka alias Senso igel.



*Obě pravé nohy na míči jsou výbor-
ným cvikem pro rozvíjení pohybo-
vých schopností vašeho psa.*

lá tak zbrkle. Můžete mu tak lépe vysvětlit, co
přesně po něm chcete. Jakmile pes pochopí,
že otočka se počítá jen, zůstane-li celou dobu
na míči, zkuste přejít na čochku o větším prů-
měru. Opravdové experty nechte točit na
malé čochce (pro psa o kohoutkové výšce ko-
lem 50 cm je to čochka o průměru 35 cm).

„TWO-ON-TWO-OFF“ TROCHU JINAK

Tento cvik je dobrý začátek v systematic-
kém tréninku motoriky. Nyní budete po
psovi chtít, aby stál na míči přední a zadní
levou nohou, nebo přední a zadní pravou
nohou. Nejlepší je psa do správné pozice
„naklikat“, protože se tak může opravdu
soustředit na své pohyby. Nicméně psa
můžete do pozice také nalákat pomocí
pamlsku. Až si toto cvičení se svým psem
zkusíte, zjistíte možná, že položit zadní
nohu vědomě na konkrétní místo pro něj
překvapivě není tak snadné. V první fázi
proto cvičte na čochce o větším průměru
(samozřejmě vzhledem k velikosti psa).
Jakmile bude požadovanou pozici bez
problémů zvládat, můžete přejít na čoch-
ku menší.

JEDNA TLAPKA, JEDEN MÍČ

Náročnější je cvičení na malých čochkách, kdy
pes pokládá každou nohu na jiné místo. Kaž-
dá tlapka má nyní svůj vlastní minigymball.
Začněte s jednou miničochkou. Vaším prvním
cílem je jedna zadní noha na této čochce. Opět
je nejsnazší použít klikr. Pes se bude ze začátku
trefovat s obtížemi a klikem mu snáz označíte
správný pohyb. Jakmile pes zvládá na čochce
zadní tlapkou stát, přidejte vedle čochku dru-
hou. Tentokrát chcete, aby jednou zadní stál na
jednom míči a druhou na druhém. Obě čochky
položte pro začátek těsně vedle sebe. Teprve až
pes stabilně zvládá „najít“ každé tlapce její míč,
posuňte je od sebe. Jak daleko můžete míče
oddálit, je dosti individuální. Důležité ovšem
je postupovat pozvolna po malých kouscích...
Takto pokračujte, dokud pes nestojí každou
tlapkou na jedné čochce. Vzájemné vzdálenosti
mezi jednotlivými čochkami můžete různě ob-
měňovat. Pes se tak bude muset stále soustře-
ďovat na to, kam kterou tlapku pokládá.
Toto i předchozí cvičení lze samozřejmě
provádět i na krabicích. Použijete-li ovšem
gymbally, procvičí si pes navíc i jemné sva-
ly tlapek, zápěstí a předloktí.



*Psa za povedené cviky odmě-
ňujte. Raději ale nepoužívejte
suché pamlsky (např. piškoty),
které psovi snáz zaskočí.*

následují čtyři miničochky naskládané tak,
aby po nich pes mohl přejít (jako by po
kamenech přecházel potok) – jeden míč,
jedna tlapka; následuje krabice; za krabici
je kulatý míč – na kulatý míč pes stoupne
nejprve předními tlapkami a zadní má stá-
le na krabici, teprve potom přechází i zad-
ními; na kulatém míči udělá panáčka... Vy
si samozřejmě můžete vymyslet jakouko-
li jinou dráhu, uzpůsobenou potřebám
a úrovni vašeho psa. Důležité je, aby pes
mohl uspět, ale zároveň by úkol neměl
zvládnout „levou zadní“.

Není vůbec nutné, a vlastně ani žádou-
cí, cvičit se psem desítky minut. Klíčem
k úspěchu je trénovat po menších dáv-
kách, ale pravidelně.

*Připravila Veronika Urbášková
Foto: Veronika Urbášková*