



SITZ-STEH-WECHSEL

Ziel

- Kräftigung der Hinterläufe und des unteren Rückens sowie Förderung der Hüftgelenksbeweglichkeit durch kontrollierte Aufsteh- und Hinsetzbewegung
- Dieser Wechsel entspricht einer Kniebeugen-Übung beim Menschen

Ablauf

- Stelle Deinen Hund in den Stand und positioniere Dich vor ihm. Bitte ihn nun ruhig ins „Sitz“ (wenn nötig, führe ein Leckerli über seinen Kopf nach hinten oben, damit er die Hinterhand zum Sitzen absenkt).
- Sobald der Hund gerade sitzt, lasse ihn langsam wieder aufstehen. Gib das Kommando „Steh“ oder locke ihn mit dem Leckerli nach vorne/oben, sodass er sich erhebt. Wichtig: Er soll mit den Vorderpfoten möglichst an der selben Stelle bleiben und sich mit Kraft aus der Hinterhand hochdrücken, nicht nach vorn hinausspringen.
- Wiederhole dieses langsame Sitz- und-Aufstehen mehrfach. Achte jedes Mal auf saubere Ausführung: Der Hund soll sich nicht seitlich auf eine Hüfte fallen lassen, sondern gerade sitzen und gleichmäßig mit beiden Hinterbeinen aufstehen

Tipps

- Führe die Bewegung anfangs in Etappen aus: Bei Bedarf lass den Hund einen Moment im Sitz verharren, dann erst wieder aufstehen – so wird nichts überstürzt.
- Beobachte genau: Setzt Dein Hund sich immer auf die selbe Seite schief? Das kann auf Schonhaltung hindeuten. Versuche ihn behutsam zu einem geraderen Sitz zu motivieren (Leckerli-Position etwas variieren).