

BALANSBOLL

Ett roligt sätt att jobba tillsammans med din hund!

Balans + koordination + stabilitet = Styrka

Varför ska man träna sin hund i balansboll?

Träning med balansboll är ett utmärkt sätt att träna upp balans, koordination och kroppskontroll. Muskler som annars är svåra att komma åt stärks, självförtroendet blir bättre och likaså balansen och kroppskontrollen. Hunden blir trött både fysiskt och mentalt och de allra flesta tycker att det är väldigt roligt!

Att tänka på!

- **Tidsintervaller** - Börja med 3x1 minut. Upprepa MINST 4 ggr/v. Efter 7 dagar kan man öka med 30 sek (3x1,5 min). Öka sedan med 30 sek i veckan
- **Arbetsposition** - Det är viktigt att hunden har vinkel i höften och inte sträcker ut höftleden för mycket
- **Belastning** - Ta det i hundens egen takt
- **Belöna** hela tiden alla framsteg

Balansbollsövningar (för ”nybörjarvoffar”)

Alla tassarna på plattor/dynor och sedan låta hunden;

- **Ta godis genom att sträcka sig framåt**
- **Buga/Bocka**
- **Lägga vikten bakåt**
- **Ta godis från sidorna**
- **Lägg ner framben och bröstet mot plattan/dynan**

Alla tassarna på en ”jordnötsboll ” och låt sedan hunden;

- **Stå på bollen/Lägga sig ner**
- **Tass på bollen**
- **Ta godis från sidorna**
- **Lägg flera bollar i rad och låt hunden gå över dem**

Det roligaste med balansbollsträning är att det inte finns några gränser.

Använd fantasin och ha roligt tillsammans!