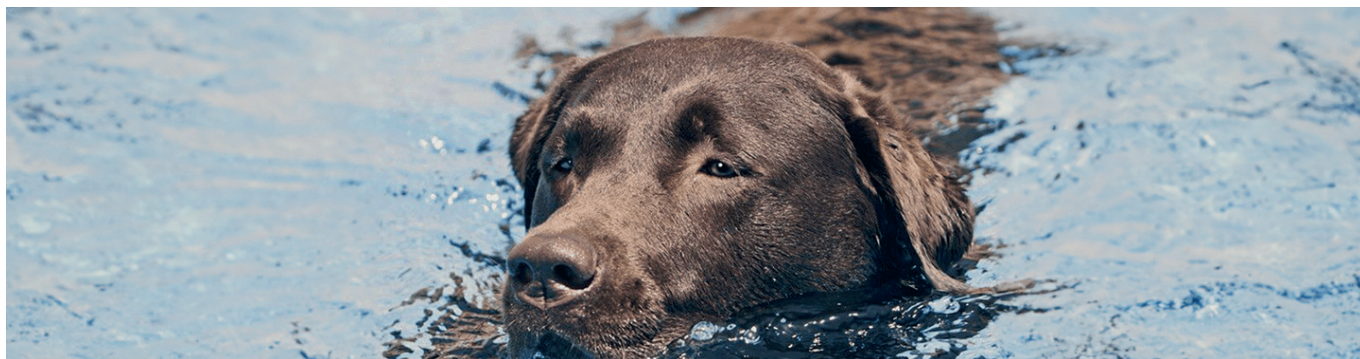


TOP 5 VAN DE HONDENSPORTEN



TOP 5 VAN DE HONDENSPORTEN

Waarom bewegen?

Je weet wellicht evengoed als wij dat regelmatig bewegen, of het nu wandelen, joggen of fitness is, gewoon goed voor je is, noodzakelijk is om in goede gezondheid te blijven en iets is wat je beter zou doen in plaats van er alleen maar over te praten.

In een wereld vol wellnesscentra, aerobics voor senioren, yoga bikram en andere zumba's kun je er moeilijk naast kijken (ook al proberen sommigen heel hard): bewegen is belangrijk!

Als baasje van een hond was het je misschien niet zo duidelijk dat het ook voor je hond belangrijk is voldoende te bewegen. Instinctief geef je hem veel liefde in de vorm van zijn dagelijkse dosis knuffels. Je mag echter niet vergeten dat de nodige fysieke training, weliswaar aangepast aan zijn leeftijd, ras, karakter en fysieke capaciteiten, ook van essentieel belang is om hem zijn hele leven lang mentaal alert en in goede fysieke conditie te houden. Kortom, zelfs al is het een goed begin om je hond tweemaal daags uit te laten, toch kan het zijn dat het voor je hond fysiek en mentaal niet voldoende is.



Vroeger een werkhond, nu een gezelschapsdier. Hoeveel beweging heeft je hond precies nodig?

Hoewel het punt voor discussie vatbaar is, lijken recente studies aan te tonen dat tussen 12.000 en 31.000 jaar geleden (resp. in het Midden-Oosten en in België^[1]), de eerste tamme honden samenleefden met jagers-verzamelaars, ze hielpen in hun zoektocht naar voedsel en beschermden tegen potentiële roofdieren. In de loop der eeuwen werden honden altijd gekweekt om de mens te helpen met zware, soms erg fysieke bezigheden. Bordercolliers en Australische herders zijn lang getraind om schapen te drijven, terwijl de bijzonder atletische Alaskan husky altijd gebruikt geweest is om sleden voort te trekken in het noordpoolgebied. De labrador was oorspronkelijk een jachthond die gekweekt werd om wilde eenden te drijven. Vandaag de dag wordt hij gebruikt als blindengeleidehond of ingezet in de ordehandhaving.

Intussen zien we honden doorgaans gewoon als onze maatjes, die een al even zittend en huiselijk leven leiden als wijzelf. Als volwaardig lid van het gezin neemt je hond deel aan het leven van alledag, maar vaak komt hij alleen te zitten wanneer je uit werken bent of even boodschappen bent gaan doen. En toch heeft hij, ongeacht zijn leeftijd, nood aan beweging om zijn energie kwijt te kunnen en zich te ontspannen. Sommige rassen hebben overigens heel wat meer activiteit nodig dan andere en dat heeft niet noodzakelijk met hun grootte te maken. Middelgrote tot grote herdershonden, zoals de Duitse of de Australische herdershond, hebben heel wat activiteit nodig. Dat geldt ook voor jackrussellterriërs, die nochtans veel kleiner zijn en oorspronkelijk voor de vossenjacht gekweekt werden, of cockers, die wel klein zijn, maar barsten van de energie.

Als je geliefde viervoeter de kans niet krijgt om zijn energie kwijt te kunnen, dan kan hij weleens minder aangenaam gedrag vertonen. Beweging en spel zijn bijzonder belangrijk om hem mentaal bezig te houden, zijn spiermassa te onderhouden en overgewicht te voorkomen. Hij leert er bovendien ook sociale vaardigheden en discipline door en je band met je hond wordt er alleen maar sterker van. Je hond meer doen bewegen (wat op zich al een leuk tijdverdrijf is) kan ook je eigen fysieke conditie op peil houden. Natuurlijk blijft het wel belangrijk dat je je daarbij aanpast aan de fysieke capaciteiten en grenzen van je hond.

Welke sport zou ik met mijn hond moeten beoefenen?

Er is geen man overboord als je geen geboren sporter bent of instinctief wegduikt als er een bal op je afkomt. Je kunt nog altijd samen met je hond sporten. Met lange wandeltochten blijf je allebei in vorm en hem zijn bal toegooien is ook gewoon leuk. Er bestaan echter behoorlijk wat stimulerende en fysiek interessante activiteiten voor honden. Dit is de top 5.

Populairste hondensporten in Frankrijk

Er bestaan heel wat sporten voor honden, elk met hun eigen voordelen en hun eigen vereisten qua vaardigheden en capaciteit. Momenteel zien we steeds vaker clubs opduiken die hondensportlessen aanbieden. We sommen even de populairste op:

1. **Agility** is een sport waarbij je hond een hindernissenparcours zo snel mogelijk moet afleggen door te luisteren naar jouw instructies. Bij agility gaat het vooral om behendigheid, flexibiliteit en luistervaardigheid. Op dit ogenblik is het een van de populairste hondensporten.
2. **Canicross** is een wat zwaardere sport die vooral gericht is op uithoudingsvermogen en snelheid. De bedoeling is dat je zelf rent en tegelijk wordt voortgetrokken door je viervoeter, die hiervoor een speciaal harnas aangemeten krijgt. Voor de baasjes van kleinere en/of minder dynamische honden is er ook canirun. Het principe daarvan is hetzelfde, maar hierbij stap je in plaats van te rennen.
3. **Obediencetest** hoe goed je hond aan de voet kan lopen, springen, apporteren en omgaan met andere honden en ook met mensen. Deze activiteit is bijzonder geschikt voor kleinere honden, het is ook heel wat minder intens, maar daarom niet minder afmattend. Deze sport kan ook met muziek gecombineerd worden en wordt dan weleens 'dog dancing' genoemd.
4. **Flyball** is een recht hindernissenparcours waarbij je hond geen instructies krijgt. Op het einde ervan moet je hond een bal oppikken, de omgekeerde weg terug volgen en de bal zo snel mogelijk afgeven. Er wordt gespeeld in ploegen van vier honden, in competitie of gewoon voor het plezier. Deze sport omvat een heleboel activiteiten zoals rennen, springen, grijpen en apporteren en is vooral gericht op zeer actieve honden.

Vóór je met je hond gaat sporten

Voor je met je hond de sportieve toer op wilt, moet je ook even denken aan zijn leeftijd, zijn fysieke conditie en zijn natuurlijke voorkeuren. Het is absoluut aan te raden om eerst een dierenarts te raadplegen en te kijken of je viervoeter wel geschikt is voor een of andere sport. Tegelijk kun je ook laten nakijken of je hond geen gezondheidsprobleem heeft dat eerst behandeld moet worden. Vergeet ook niet dat je misschien zelfs zijn eten zult moeten aanpassen aan de activiteiten die je hem wilt laten doen. Er bestaat een brede waaier aan hondenvoer dat speciaal aangepast is aan erg actieve, sportieve honden. Ook al gaan je hond en jij er ongetwijfeld van genieten om zoveel dingen samen te doen, toch moet je uitkijken dat je niet overdrijft. Leer vooral goed in te schatten hoe je hond reageert op al deze nieuwe activiteiten (bv. Heeft hij het te warm? Ademt hij moeilijk?). Vergeet ook niet: net zoals mensen, hebben honden tijd nodig om zich aan te passen aan nieuwe uitdagingen. Vóór alles is de boodschap: geniet ervan!

Lees meer in ons artikel "Fysieke activiteiten met mijn hond"

1. **Flyball** is een recht hindernissenparcours waarbij je hond geen instructies krijgt. Op het einde ervan moet je hond een bal oppikken, de omgekeerde weg terug volgen en de bal zo snel mogelijk afgeven. Er wordt gespeeld in ploegen van vier honden, in competitie of gewoon voor het plezier. Deze sport omvat een heleboel activiteiten zoals rennen, springen, grijpen en apporteren en is vooral gericht op zeer actieve honden.

Vóór je met je hond gaat sporten

Voor je met je hond de sportieve toer op wilt, moet je ook even denken aan zijn leeftijd, zijn fysieke conditie en zijn natuurlijke voorkeuren. Het is absoluut aan te raden om eerst een dierenarts te raadplegen en te kijken of je viervoeter wel geschikt is voor een of andere sport. Tegelijk kun je ook laten nakijken of je hond geen gezondheidsprobleem heeft dat eerst behandeld moet worden. Vergeet ook niet dat je misschien zelfs zijn eten zult moeten aanpassen aan de activiteiten die je hem wilt laten doen. Er bestaat een brede waaier aan hondenvoer dat speciaal aangepast is aan erg actieve, sportieve honden. Ook al gaan je hond en jij er ongetwijfeld van genieten om zoveel dingen samen te doen, toch moet je uitkijken dat je niet overdrijft. Leer vooral goed in te schatten hoe je hond reageert op al deze nieuwe activiteiten (bv. Heeft hij het te warm? Ademt hij moeilijk?). Vergeet ook niet: net zoals mensen, hebben honden tijd nodig om zich aan te passen aan nieuwe uitdagingen. Vóór alles is de boodschap: geniet ervan!

Lees meer in ons artikel "Fysieke activiteiten met mijn hond"

Source URL: <https://www.perfectfit.be/verzorging-hond/move/top-5-van-de-hondensporten>