

HONDENSPORT: VOOR EEN GELUKKIGE EN GEZONDE HOND!



HONDENSPORT: VOOR EEN GELUKKIGE EN GEZONDE HOND!

Vandaag de dag is het algemeen geweten dat regelmatig bewegen van essentieel belang is voor je gezondheid op lange termijn. Misschien heb je wel een hekel aan fitness of sport of aan de filosofie die stelt dat je niets zomaar in de schoot geworpen krijgt. Toch zul je moeten toegeven dat het steeds moeilijker wordt om onbewogen te blijven met het schier eindeloze palet aan leuke en creatieve opties die je voorgeschoteld krijgt om in vorm te blijven. Denk maar aan yoga in alle geuren en kleuren, aquagym, tai chi, zumba, rollerderby of paddleboard. Je kunt het zo gek nog niet bedenken.

Aan de andere kant is het voor velen onder ons die een hond aan hun zijde hebben, niet altijd even makkelijk om de activiteit te kiezen die het best tegemoetkomt aan de bewegingsbehoefte van onze viervoeter. Er is immers keuze te over als het op sport en fysieke activiteit aankomt. Bovendien lijken we vaak te vergeten dat bewegen even essentieel is voor onze hond als voor onszelf. Door de fysieke activiteit kan je hond zijn energie kwijt. Doet hij dat niet, dan kan dat zijn gedrag verstoren. Op die manier kan hij ook zijn spiertonus en -soepelheid onderhouden of opbouwen en tegelijk ook alert en mentaal bezig blijven.

Honden zijn eenvoudigweg dol op afwisseling in hun activiteiten en hebben dat ook echt nodig. Een stevige wandeling van zo'n 30 tot 60 minuten elke dag, rekening houdend met wat hij fysiek aankan, is gezond voor je hond én voor jezelf. Het is ook leuk omdat je dat samen kunt doen. Toch kan het zijn dat die dagelijkse wandeling, hoe aangenaam ze ook is, niet voldoende is om aan zijn fysieke en mentale behoeften te voldoen. Het goede nieuws is wel dat er nu ook hondensporten bestaan die even leuk, afwisselend en toegankelijk zijn als sport voor mensen. Agility is erg populair en daarnaast is er ook hondenfrisbee, dock jumping en nog tal van andere manieren om de fysieke conditie van je hond te onderhouden en te verbeteren. Tegelijk bieden ze heel wat kansen om je hond mentaal te stimuleren, te laten spelen en een nauwere band met jou op te bouwen. En dan hebben we het nog niet eens gehad over de portie lichaamsbeweging die je er zelf door krijgt!



Hoeveel en welke soort beweging heeft mijn hond nodig?

Voor je met je viervoeter aan een nieuwe sport of activiteit begint, moet je beseffen dat elke hond zijn eigen fysieke en mentale capaciteiten heeft, die afhangen van zijn ras, zijn leeftijd, zijn fysieke conditie en ook zijn karakter. Je gaat misschien graag hardlopen, maar surfen is niet echt je ding? Wel, ook honden hebben hun voorkeuren en doen sommige fysieke activiteiten gewoon soms liever dan andere. Alle honden mogen dan wel nood hebben aan beweging, voor sommige moet het gewoon vaker of intenser dan voor andere. Regel nummer één is: er bestaan geen regels! Om een idee te hebben hoeveel beweging je hond nodig heeft en voor welk type activiteit hij in aanmerking komt, stellen we voor om vooral aandachtig zijn gedrag te observeren en rekening te houden met de onderstaande factoren.

Het belang van beweging is afhankelijk van het ras

Hoewel grotere honden doorgaans meer beweging nodig hebben dan kleine, is hun grootte niet noodzakelijk altijd een criterium om in te schatten hoeveel beweging ze eigenlijk nodig hebben. Het ras en de groep waartoe ze behoren, zijn eigenlijk belangrijker in dit verband. Alle terriërsoorten bijvoorbeeld, waaronder kleine honden zoals de jack russell of de yorkshire (3 tot 4 kg), maar ook grotere honden zoals de airedale (tot 29 kg) of de kortharige foxterriër (6 tot ruim 8 kg), zijn erg dynamisch en hebben behoorlijk wat mentale en fysieke prikkeling nodig. Op zich is dat niet verrassend, als je beseft dat terriërs oorspronkelijk gekweekt werden om te beschermen tegen ratten en konijnen, om te jagen op vossen of, in het geval van de langharige Ierse terriër, om de kudden samen te drijven. Dat geldt ook voor de kleine herdershonden zoals de Welsh corgi pembroke (tot 13 kg) en de veel grotere soorten zoals de Duitse herder, de bordercollie en de Belgische of Mechelse herder, die allemaal heel dynamisch zijn, omdat ze oorspronkelijk gekweekt werden om de kudden te drijven. Honden zoals de Siberische husky werken in groep en werden getraind als sledehonden over lange afstanden in de meest afgelegen gebieden rond de Noordpool. Dat verklaart hun onwaarschijnlijke uithoudingsvermogen en is ook de reden waarom ze heel veel beweging nodig hebben.

Vandaag de dag doen de meeste van deze rassen hoofdzakelijk dienst als gezelschapsdier. Niet zelden hebben ze zelfs nooit een vos, een koe of een slede van dichtbij gezien. Desondanks bezitten ze een aantal aangeboren behoeften waaraan voldaan moet worden. Dat verklaart waarom vele honden zo kunnen genieten van rennen, apporteren, springen, graven of speuren. Toch kunnen sommige honden, door training of door hun natuurlijke aandrang, beter aangepast zijn voor dergelijke activiteiten of er zelfs instinctief nood aan hebben. Het meest sprekende voorbeeld zijn de terriërs die, niet verrassend, dol zijn op graven. Houd een terriër te lang binnenshuis zonder enige kans om zijn graafinstinct te voldoen en je kunt van zodra hij voet buitenzet in je tuin weleens meer gaten vinden dan je lief is. Idealiter kies je voor je hond een sport die bij zijn instincten aansluit. Golden retrievers en labradors daarentegen werden getraind om watervogels, zoals eenden, te apporteren en zijn meestal verzot op water. Kortom, als je overweegt een bepaald ras in huis te halen, dan is het vooraleer je beslist wellicht interessant om te achterhalen hoeveel fysieke activiteit en mentale stimulatie de hond nodig heeft en om je af te vragen of het, rekening houdend met je levensstijl, wel zal lukken om aan die behoeften te voldoen. En vooral: laat je niet misleiden door de grootte van de hond! Dat een hond klein is, betekent heus niet dat hij niet dynamisch is.

Sport en leeftijd

Wanneer je een sport kiest voor je hond, dan moet je zeker ook rekening houden met zijn leeftijd. Van puppy's is geweten dat ze doorgaans heel actief zijn en met de leeftijd wat rustiger worden. Toch geldt bijvoorbeeld voor een volwassen golden retriever dat hij meer energie en meer nood aan beweging heeft dan de meeste puppy's of andere rassen. Bovendien kan je puppy dan misschien wel veel kabaal maken, maar dat betekent nog niet dat hij de fysieke, mentale en sociale uitdagingen van sommige sporten aankan. Wanneer je een sport kiest voor je hond, dan moet je zeker ook rekening houden met zijn leeftijd. Van puppy's is geweten dat ze doorgaans heel actief zijn en met de leeftijd wat rustiger worden. Toch geldt bijvoorbeeld voor een volwassen golden retriever dat hij meer energie en meer nood aan beweging heeft dan de meeste puppy's of andere rassen. Bovendien kan je puppy dan misschien wel veel kabaal maken, maar dat betekent nog niet dat hij de fysieke, mentale en sociale uitdagingen van sommige sporten aankan. Net zoals bij de mens is het voor oudere honden van belang om dagelijks nog voldoende te bewegen. Net zoals wij hebben honden de neiging om met de leeftijd wat strammer te worden en last te hebben van pijnlijke gewrichten en artrose. Je dierenarts kan je speciale voeding voor seniorhonden aanbevelen. Deze voeding beschermt het kraakbeen van de gewrichten, kan de dagelijkse levenskwaliteit van je hond verbeteren en laat hem toch nog actief blijven. Vergeet echter niet dat sommige sporten, zeker waar nogal wat moet gesprongen en gerend worden, niet echt aan te raden zijn voor je seniorhond. Bovendien geldt voor elke sport dat het wat minder intens moet als je hond al wat ouder is.

De fysieke conditie en de capaciteiten van je hond inschatten

Meer nog dan zijn ras, leeftijd of grootte is de fysieke conditie van je hond een doorslaggevende factor om al dan niet een nieuwe fysieke activiteit te starten. Daarom raden wij ten stelligste aan om eerst een dierenarts te raadplegen. Die zal de spiermassa en -tonus van je hond inschatten en hem ook nakijken op eventuele gezondheidsproblemen alvorens hem het groen licht te geven voor een nieuwe sport. Voor bepaalde honden, zoals de zogenaamde brachycefale of kortsnuitige rassen, zijn sommige activiteiten echter niet

aangewezen. Voor dit soort honden kan intens rennen of een te hoge temperatuur een reëel gezondheidsrisico vormen. Andere, courante gezondheidsproblemen kunnen mee bepalen of je hond al dan niet geschikt is voor bepaalde sporten. Je dierenarts kan de fysieke conditie van je hond inschatten en advies geven over het soort fysieke activiteit en ook de intensiteit ervan die voor je hond goed kunnen zijn. Daarnaast zal hij ook aangeven of je eventueel iets moet veranderen in de voeding van je viervoeter. Als je hond sowieso al vrij actief is en je denkt dat nog wat extra beweging hem goed zou doen, dan kan hij ook speciale sportvoeding nodig hebben om de hoeveelheid verbrande calorieën te compenseren.

Een sport voor elke hond: enkele populaire hondensporten

Er bestaan tal van sporten voor honden. De meeste kun je rustig in de achtertuin beoefenen, of in het park of de hondenclub, maar ook tijdens heuse evenementen in competitieverband. In sommige van deze sporten doen hond én baasje mee en wordt je hond gevraagd verschillende taken alleen, met baasje, met andere honden of in ploeg uit te voeren. Elke sport biedt haar eigen voordelen voor je hond en is toegespitst op specifieke vaardigheden (bv. rennen, springen, gehoorzamen, evenwicht houden, graven, speuren.). Onderstaande lijst is zeker niet volledig, maar we geven je hierbij enkele van de populairste en leukste hondensporten:

- **Agility** is momenteel een van de populairste hondensporten. In deze sport moet je hond zo snel mogelijk een hindernissenparcours afleggen. Hij wordt daarbij geleid door je stem of je gebaren en je loopt ook zelf naast je hond. De hindernissen zijn verschillende soorten sprongen, tunnels, een wip en een slalom tussen stokjes. Bij agility gaat het vooral om behendigheid, flexibiliteit en luistervaardigheid. Deze sport is op maat gesneden van heel dynamische honden zoals bordercollies, Belgische (Mechelse) herders of Duitse herders. Toch worden alle soorten honden tot de wedstrijden toegelaten, als ze maar van rennen en springen houden en gehoorzaam zijn. Je kunt proberen om zelf een parcours aan te leggen in je tuin of anders aansluiten bij een club.
- **Canicross** De bedoeling is dat je zelf rent en tegelijk wordt voortgetrokken door je viervoeter, die hiervoor een speciaal harnas aangemeten krijgt. Deze sport is perfect geschikt voor heel dynamische honden zoals bordercollies, golden retrievers of Australische herdershonden, die een goed uithoudingsvermogen hebben en houden van rennen. 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. Het basismateriaal omvat een buikriem voor jezelf, een harnas voor je hond en een elastiek die jullie met elkaar verbindt.
- **Obedience** test 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.
- **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.

- **Hondenfrisbee** is ook erg populair, voor een deel omdat je bijna niets nodig hebt: een vlak speelveld (bv. een weide), een frisbee en iemand die gooit. De frisbee wordt op verschillende hoogten en afstanden gegooit en de hond moet hem in de vlucht grijpen. Hondenfrisbee in competitievorm kan erg spectaculair zijn, met honden die acrobatische sprongen en bewegingen maken om hun frisbee te grijpen. Heel wat mensen verkiezen echter een rustigere versie en spelen hondenfrisbee op hun eigen tempo.
- **Dock jumping** is een sport waarbij je hond vanaf de zijkant in het water springt en de grootste hoogte en afstand probeert te overbruggen. Iemand gooit een speeltje in het water, dat minstens 1,20 m diep moet zijn, en je hond springt het achterna om het te apporteren. Deze sport is ideaal voor honden die verzot zijn op water, zoals labradors of poedels, maar ook de mindere zwemtalenten kunnen het leren. Het is best makkelijk: gooi een bal of een speeltje in het water en moedig je hond aan om ze te apporteren.
- **Stand-up paddle** is ook een leuke en steeds populairdere sport. Je hebt alleen een paddleboard, jezelf en je hond nodig, en natuurlijk genoeg water om te kunnen peddelen. Hier is het vooral baasje dat alle inspanningen levert. Je hond geniet gewoon van het varen en het gezelschap. Het kan voor je viervoeter leuk zijn om over het water te glijden, maar als hij erin springt, kan hij net zogoed wat zwemmen. Om veilig te paddlen met je hond moet je je wel heel zeker voelen en een feilloos gevoel voor evenwicht hebben. Je kunt je hond aan het board laten wennen met vaste grond onder zijn poten voor je hem mee op het water neemt. Doe hem ook een speciaal hondenreddingsvest om, zelfs al kan hij zwemmen.
- **Wedstrijden voor herdershonden** zijn competities waarbij de honden door een instructeur geleid worden en geacht worden een kudde schapen die verspreid over een veld lopen, samen te drijven in een bepaalde richting. Dit is natuurlijk de ideale sport als je een herdershond hebt, zoals een bordercollie of een Pyreneese herder. Uiteraard is dit niet meteen de sport die je gaat doen als je in de stad woont.
- **Bike-joring** is een vrijetijdssport waarbij één of meerdere honden een speciaal harnas dragen en rennen vóór hun baasje op de fiets, die letterlijk door de hond wordt voortgetrokken. Het is de ideale sport voor honden in topvorm, die bovendien graag rennen, zoals golden retrievers, Duitse herders, bordercollies en husky's. Het lukt echter ook met andere rassen, zoals boxers of jackrussellterriërs. Houd rekening met het risico om van je fiets te vallen, zeker in het begin, want honden kunnen zonder waarschuwen alle kanten opgaan. Vermijd bike-joring als er auto's in de buurt zijn en draag altijd een helm. Je hond zal een harnas nodig hebben en ook een koord om je voort te trekken. Zorg er bij elke hondensport voor dat je hond genoeg te drinken krijgt, zeker in intensieve sporten als deze. Voorzie ook altijd vers drinkbaar water en een drinkbak.

Op het water of op het droge, in je achtertuin of op een wedstrijdterrein, er bestaat voor iedere hond wel een sport die beantwoordt aan zijn natuurlijke reflexen en vaardigheden. De hoofdreden om met je hond een nieuwe sport te beginnen, is doorgaans om hem meer beweging te geven, maar al gauw zul je ontdekken dat het hem ook mentaal scherper houdt en een leuke manier is om samen tijd door te brengen. Welke sport je ook wilt uitproberen met je hond, loop niet te hard van stapel, bouw stapsgewijs en met het nodige geduld op, blijf vooral genieten van wat je doet en raadpleeg je dierenarts als je ergens niet helemaal zeker van bent.

Source URL:

<https://www.perfectfit.be/verzorging-hond/move/hondensport-voor-een-gelukkige-en-gezonde-hond>