

Upp och hoppa- Sund med hund!

Inom friskvårdsprojektet Upp och hoppa – sund med hund har Svenska Brukshundklubben tagit fram en ny kursform som heter "Sund med hund". Kursen fokuserar på att alla oavsett nivå kan friskvårdsträna tillsammans med sin hund på ett enkelt, billigt och roligt sätt.



Kursupplägget är att du på egen hand eller tillsammans i en grupp tränar tre pass i veckan, 2 st löppass och ett styrketräningsspass, i åtta veckor framåt. Varje söndag läggs veckans 3 pass upp på varje nivå i SBKS-s officiella fb-grupp. Kursen är helt gratis!

Varje vecka rapporterar du in dina pass till klubbens ansvariga genom att du fotograferar dina och hundens tassor som ett kvitto på att veckans tre pass är genomförda, lägg upp fotot i vår egen facebook grupp *Sund med hund Helsingborgs BK*.

Som kursavslutning på åtta veckors träning springer vi "Hundmilen" på distans den 27 september: 1 km, 2 km, 5 km, 7,5 km eller 10 km.

Du väljer själv mål/nivå som du vill träna på:

Du kan välja att springa, gå eller powerwalka:

- Grön nivå 2 km
- Blå nivå 5 km
- Röd nivå 7,5 km
- Svart nivå 10 km



Jag kommer att finnas på klubben nu på **torsdag**

den 6 augusti kl 19.00-20.00 för att hjälpa er att komma igång och om ni har några frågor. Kom i träningskläder så kör vi ett pass;) Om det finns önskemål att träna 1 ggr i veckan tillsammans så går det säkert att ordna. Nu kör vi!

Facebook grupper:

SBK officiella grupp: Upp och hoppa -Sund med hund



Klubbens fb-grupp heter: Sund med hund Helsingborgs BK

Väl mött/ Jennica Falkman, jennica.falkman@yahoo.se 0709-692889



Upp och hoppa- Sund med hund!

Kursens tre delar:

Aktivitetskortlek

Aktivitetskortleken består av 24 kort. På dessa kort finns övningar både för människa och hundar. Det är en tydlig bild och en kort text som förklarar hur övningen ska utföras. Korterna är indelade i fyra nivåer, grön, blå, röd och svart. Den gröna nivån är den lättaste och den svarta är den svåraste. Kortleken fungerar för egen träning eller som kurslitteratur till kursen Sund med hund och finns att köpa i SBK-shopen för 120 kr. Ett exemplar kommer att finnas på klubben.



Löparskola

Som ett tillägg till de övningar som finns i aktivitetskortleken finns löparskolan och är ett upplägg över åtta veckor för att öka din och hundens kondition. Här hittar du hela din nivå's löparpass på PDF.



Diplomering

Alla övningar på en viss nivå/färg visas upp, både för människa och hund. Det innebär att hunden ska visa upp sex övningar och människan sex övningar. Vissa övningar görs tillsammans med hunden och visas då endast upp en gång. Övningarna i *Sund hund* ska utföras under 30 sekunder i en följd eller 10 repetitioner, 10 stycken "upphopp" till exempel. Diplomeringen arrangeras av en SBK-instruktör på brukshundklubben. Ta kontakt med Jennica Falkman, jennica.falkman@yahoo.se, 0709-692889