



SBKs Löparskola

Kurs i SBKs Löparskola vänder sig till hundägare som söker sig till Brukshundklubben för att lära sig mer om att kunna springa tillsammans med sin hund, utan att den drar i kopplet.

Kursen kan lokalt ha olika benämningar som: SBKs Löparskola eller jogga tillsammans med din hund o.s.v. Kursen finns i fyra olika nivåer: grön, blå, röd och svart.

Kursen genomförs förslagsvis under fyra kurstillfällen á 2 studietimmar. Det är bra att hålla kurs en gång/vecka, för att hundägarna ska få kunskap att träna tillsammans med sina hundar.

Kursplan SBKs Löparskola

Reviderad 2020-04-29

Målgrupp: Hundägare med hundar i ålder från 12 månader.

Medlemskap obligatoriskt

Mål: - nå grundläggande kunskaper i att löpträna tillsammans med sin hund

- nå grundläggande kunskaper inom skadeförebyggande åtgärder

Omfattning: 120 min/tillfälle teori och praktik. Totalt 21 studietimmar

Kursledare: SBK friskvårdsinstruktör

Kursen bedrivs som studiecirkel i samarbete med Studieförbundet.

Deltagare: 5–8 deltagare

Innehåll:

- Utrustning	60 min
- Springa fint i koppel	60 min
- Uppvärmning	60 min
- Löparträning	360 min
- Stretching/kontroll	60 min
- Intervallträning	60 min
- Löparteknik	60 min
- Backträning	60 min
- Styrketräning tillsammans med hunden	60 min
- Motivation och träningsupplägg	60 min
- Diplomerings	60 min