



Sund med hund

Kurs i Sund med hund vänder sig till hundägare som söker sig till Brukshundklubben för att lära sig mer om fysisk aktivitet tillsammans med sin hund.

Kursen kan lokalt ha olika benämningar som: Sund med hund-kurs eller fysisk aktivitet 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 SUND MED HUND

REVIDERAD 2020-05-07

Målgrupp: Hundägare med friska hundar i ålder från 12 månader.
Medlemskap obligatoriskt

Mål:

- nå grundläggande kunskaper i att träna tillsammans med sin hund.
- nå grundläggande kunskaper i cirkelträning tillsammans med sin hund
- nå grundläggande kunskaper i fysiologi och träningsupplägg
- nå grundläggande kunskaper inom skadeförebyggande åtgärder

Omfattning: 90 min/tillfälle teori och praktik. Totalt 8 studietimmar

Kursledare: SBK friskvårdsinstruktör
Kursen bedrivs som studiecirkel i samarbete med Studieförbundet.

Deltagare: 5–8 deltagare

Innehåll:	Träningsfysiologi	60 min
	Uppvärmning och stretching/kontroll	60 min
	Träningsupplägg	60 min
	Dokumentation och mätningar	60 min
	Cirkelträningsövningar	90 min
	Diplomering	30 min