

DOG FRISBEE

RYCHLÉ DISKY,
MRŠTNÉ SKOKY

KARIN ACTUNOVÁ



PRAHA, 2018

NAKLADATELSTVÍ

PIOTI

Na www.kosmos.de najdete nejdůležitější hody na videu. Rovnou se na ně podívejte a použijte je jako pomůcku.

Všechny údaje v této knize jsou předkládány podle nejlepšího vědomí a svědomí.

Při použití přesto doporučujeme opatrnost. Autorka ani nakladatelství nepřijímají žádnou odpovědnost za poškození osob, věcí nebo majetku, které by mohly vzniknout při použití předložených materiálů a metod.

Copyright © 2011, Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart, Germany
Original title: Actun, Hundefrisbee
All rights reserved

Copyright © 2011, Karin Actun
Photos © 2011, Julian Stratenschulte (Kosmos), Ashley Whippet Museum, John Bruininck, Steven Donahue (see-spotrunphoto), Danny Eggleston, Katja Münch, Marion Schaefer (Düsseldorf), Barbara Scheffler, Swift Shot Imaging (www.swiftshot.com), Klaus Wienenberg, Mark D. Wink (Wink Action Photography, LLC)
Copyright © Nakladatelství PLOT, 2018

ISBN 978-80-7428-324-6

Na úvod 6

O této knize 8

Kapitola I

Dogfrisbee

Jak vzniklo dogfrisbee 12

Vhodné disky 15

Dobrá sportovní kondice 18

Kapitola II

Hody

Trénování hodů 30

Roller 33

Floater 34

Backhand 35

Chicken Wing 38

Thumber 39

Sidearm 40



Overhand 40

Variace hodů 42

Kapitola III

Základní trénink se psem

Nadšení pro disky 46

Učíme se čekat 49

Chytání disků 50

Aportování a pouštění disků 52

Hra s několika disky 55

Frisbee pro přemotivované psy 57

Kapitola IV

Další prvky z dogfrisbee

Triky a prvky 62

Go around 62

Multiple 63



OBSAH

Butterfly 64

Flip 67

Over 68

Vaulty 71

Kapitola V

Soutěže

Disciplíny 80

Vytváření a nácvik sestavy 83

Kapitola VI

Dodatky

Karin Actunová, Ben a Kira 92

Další informace 96

Rejstřík 98



NA ÚVOD

Už když jsem se s Karin Actunovou poprvé setkala na jednom ze svých seminářů, všimla jsem si, že pro tento tříčlenný tým nejsou tou hlavní věcí úspěchy, které nasbírali na soutěžích, ale radost, potěšení ze spolupráce a sounáležitosti. U Karin to nejsou jen slova, nýbrž skutečné partnerství.

Karin nechtěla, abych tu zmiňovala jejich soutěžní úspěchy – ale já jsem přesvědčená, že je důležité, aby se vědělo o lidech, kteří dosahují společně se svými psy úspěchů, i když v nich nevidí pouze sportovní

pomůcku, protože právě tím ukazují správnou cestu. Ben i Kira své paničce absolutně důvěřují, protože vědí, že Karin by od nich nepožadovala nic, na co by nestačily jejich schopnosti.

Ben Karinin život změnil mimořádným způsobem, doslova jí ho obrátil vzhůru nohama, když si ho kdysi osvojila jako tuláka z východní Evropy. Brzy se ukázalo, že to není žádný „gaučák“, a že začátku navíc nepatřil k úplně bezproblémovým psům. Karin pátrala po příčině Benových problémů s chováním a hledala řešení, až našla sport, při němž si Ben mohl dostatečně vybit energii.

Karin Actunová se svými dvěma talenty na frisbee, Benem (vlevo) a Kirou (vpravo)



Z vazby, kterou si mezi sebou při sportování vytvořili, vyrostlo neobyčejné přátelství, jež oběma obohatilo život.

Z Bena se vyvinul mimořádný pes, protože Karin mu věnovala velkou pozornost, pečlivě sledovala, co u něj spouští chování, které je z lidského hlediska chápáno jako „neposlušné“, Ben jí tuto pozornost vracel a díky ní se společně dopracovali k dokonalým výkonům ve frisbee.

Kira hoří nadšením, aby si mohla chytit frisbee, které považuje za kořist; jako australský ovčák tyto podněty potřebuje a užívá si je. Jen těžko si dokážeme představit, že by se měla spokojit s obyčejnými procházkami.

Frisbee představuje skvělou možnost, jak uspokojit lovecký pud psa a posílit spolupráci, a tím i vazbu mezi člověkem a psem. Pes přitom člověku vrací pozornost, která se mu od něj dostává. Ben i Kira to ukazují

nejen při sportu, ale i v každodenním životě. Sport uspokojuje jejich psí potřeby, všichni tři si společně obrovsky užívají – tohle bych přála spoustě psů, kteří se užírají nudou.

Kniha je přehledně uspořádaná, a i cviky jsou snadno pochopitelné, protože Karin je na základě svých velkých zkušeností i na základě seminářů rozdělila do srozumitelných malých kroků. Karin tu hovoří i o tom, že dogfrisbee se dá navzdory běžným představám provozovat bez nadměrného zatěžování pohybového aparátu. Skvělé akční fotky, z nichž vyzařuje nadšení a radost ze spolupráce, spolu s Karinovým výkladem činí z této knihy skvělou pomůcku pro lidi i psy, kteří hledají společné vyžití.

Vaše Karina Heuzerothová
www.tiergefuehle.de

O TÉTO KNIZE

Během těch mnoha let, kdy pořádám semináře dogfrisbee, jsem měla štěstí, že jsem se seznámila se spoustou skvělých lidí, kteří stejně jako já milují svého psa a váží si ho.

Stejně jako jsem já před mnoha lety hledala zaměstnání pro svého psa, přemýšlejí i tihle lidé, co by mohli udělat pro to, aby byl jejich čtyřnohý kamarád vyrovnanější a aby s ním mohli společně trávit čas. Z čistě egoistických důvodů začíná se svým psem provozovat psí sport jen velmi málo majitelů. Když jsem já začínala s dogfrisbee, kladla jsem si stejně jako mnoho jiných nováčků otázku, jestli tenhle sport není nezdravý, protože se často můžete setkat s názorem, že skoky jsou škodlivé na klouby. Teď, po devíti letech pravidelného trénování se

svým psem Benem a po dlouholetých zkušenostech ze seminářů, mohu s klidným svědomím říct, že když je dogfrisbee prováděno správně, tak psovi dobré zdraví spíše udržuje. Ben ještě v roce 2010 – ve věku 11 let – prokázal díky svým sportovním úspěchům, že psi, kteří dělají frisbee, mohou být hodně dlouho zdraví a fit. V roce 2010 se totiž stal už pošesté mistrem Německa.

MOCNÉ SKOKY

V roce 2006 vyšla kniha veterinářky dr. Sabine Maiové *Bewegungstherapie für Hunde in Hundesport und Rehabilitation*, která skoncovala s názorem, že skoky jsou pro psa nepřírozené. Na s. 137 se tam píše:

Při správné práci s diskem si psi zachovávají dobrou kondici.



Dobrá technika házení je půl úspěchu.

„Skok přes překážky nebo na určité předměty, jako například na postel majitele, je jen zesíleným a jednotlivě prováděným pohybem podobným cvalovému skoku. Pes je díky svým zaúhleným zadním končetinám, pohyblivé páteři a citlivým tlapkám, které dokážou po skoku dobře utlumit a vyrovnat náraz, ke skákání přímo předurčen.“ Toto tvrzení samozřejmě neznamená, že bychom mohli při frisbee vystavovat psa nadměrné zátěži. I dogfrisbee, stejně jako jakýkoli jiný sport se samozřejmě dá provozovat nesprávně, pak zdraví poškozuje.

Častěji než při sportu dochází u psů ke zranění při nerozvážené hře: například při házení klacíků psovi, který není zahřátý, se může stát, že pes při dopadu prudce zabrzdí nebo se zkroutí. Takovým způsobem u mnoha psů dochází například k předčasnému opotřebení kloubů, protože jim majitel dlouhá léta házel míček a nevěděl, jak škodlivé je pro jejich klouby prudké brzdění.

Proto vítám určitou skepsi ohledně zdraví psů při dogfrisbee, protože ta je důkazem toho, že majitel svého psa miluje a dělá si o něj starosti. V této knize vysvětlím, jak provozovat dogfrisbee správně a jak vypadají optimální dopady. Pro doplnění si můžete z domovské stránky nakladatelství Kosmos stáhnout filmy o nejdůležitějších technikách házení nebo si pořídit moje tréninková DVD. Pokud jste našli zálibení ve hře se psem a diskem, doporučuji vám vstoupit navíc do nějaké skupiny dogfrisbee. Zkušený trenér frisbee vám může poskytnout zpětnou vazbu a pomoc, kromě toho je ve skupině stejně smýšlejících lidí větší zábava než o samotě.

Když zvládnete základy dogfrisbee, můžete tento sport provozovat i individuálně. Skvělým vedlejším účinkem je to, že dogfrisbee je zábavné a posiluje zpětnou vazbu mezi psem a jeho páníčkem. Vám i vašemu psovi přejí spoustu společného potěšení při dogfrisbee!



KAPITOLA I

DOGFRISBEE

Jak vzniklo dogfrisbee 12

Vhodné disky 15

Dobrá sportovní kondice 18

JAK VZNIKLO DOGFRISBEE

Dogfrisbee nabízí skvělé uplatnění pro každého zdravého a hravého psa, protože ho vytíží duševně i tělesně. Psí sporty jsou důležité hlavně pro hodně aktivní psy, protože pomohou při prevenci problémového chování, které může vzniknout v důsledku nedostatečného zaměstnání psa. Dogfrisbee navíc upevňuje vazbu mezi člověkem a psem.

INDIVIDUÁLNÍ A FLEXIBILNÍ

Dogfrisbee je flexibilní sport, protože se dá upravit každému psovi na míru zcela podle jeho zálib a schopností. Zda budete provozovat sport s jednoduchými hody, s různými prvky, jako například skoky přes tělo člověka, nebo později dokonce s naučenou sestavou, záleží jen na vás. Kromě toho se dá tento sport provozovat i úplně bez skoků.

ZROZENÍ DOGFRISBEE

Dogfrisbee má původ v USA a proslavil ho Alex Stein a jeho pes Ashley Whippet. Devatenáctiletý student 5. 8. 1974 vklouzl se svým psem Ashleyem o přestávce rozhodujícího baseballového zápasu mezi týmy Dodgers a Reds na hřiště stadionu Dodger v Los Angeles a osm minut házel svému mimořádně talentovanému psovi Ashleymu frisbee. Od diváků sklídl bouřlivý potlesk, ale hned po své nevyžádané produkci byl zatčen. Jeho přenos ovšem v americké televizi vzbudil tak velký zájem, že se tato událost stala počátkem sportu zvaného dogfrisbee a Ashley Whippet se ze dne na den proslavil po celém světě. Alex se spojil s Eldonem McIntirem,

Alex Stein s Ashley Whippetem: tihle dva stojí u počátku dogfrisbee.



Roller je vhodný pro začátečníky a hodí se pro psy, kteří by neměli skákat.





Na turnajích se předvádějí komplikované sestavy s různými prvky.

Nahoře bridgevault, vlevo kneevault vkleče



který se svým psem Hyper Hankem provozoval frisbee ještě déle než on, procestoval celou Ameriku, pořádal představení a získal tomuto sportu proslulost.

SOUTĚŽE

V roce 1975 se v USA konalo první mistrovství světa v dogfrisbee. V počátcích obsahoval tento sport pouhých několik hodů, ale velmi brzy se z něj vyvinul komplexní sport s mnoha různými prvky. V roce 1988 byly na mistrovství poprvé předvedeny skoky s odrazem od těla člověka – takzvané vaulty. V Německu se tento sport provozuje přibližně od roku 1997 a získává si stále víc nadšených příznivců. V dnešním Německu mnoho klubů a spolků pořádá i soutěže. Řada z nich přebírá pravidla od některé ze tří největších amerických organizací. Jsou to: UFO (United Frisbee Organisation), USDDN (U.S. Disc Dog Nationals) a Skyhoundz. Německo má i vlastní frisbee organizaci Eurodiscdogs, která má svá vlastní pravidla.

VHODNÉ DISKY

Při dogfrisbee by se měly používat jen speciální disky. Rozhodně se nedá doporučit každý disk, který se prodává v obchodech s potřebami pro domácí mazlíčky. Mnohé z těchto disků jsou totiž příliš tvrdé a mohou psa zranit.

Už několik let jsou k dostání i odolné profesionální disky pro psy, kteří mají tvrdý skus. Ty obsahují vyšší podíl gumy než standardní disky a díky tomu podstatně déle vydrží.

DISKY PRO ZAČÁTEČNÍKY

Začátečnickům mohou obzvlášť doporučit tyto odolné disky:

VHODNÉ DISKY PRO DOGFRISBEE

Vhodný disk pro dogfrisbee splňuje tato kritéria:

- disk je měkký, povolí při mírném tlaku a dá se ohnout,
- disk má zaoblené okraje (disky s ostrými okraji mohou psovi poranit dásně),
- disk neváží víc než 145 gramů,
- disk je sám o sobě stabilní, to znamená, že se netřese, když ho držíte v ruce, a má vyvýšený střed – díky tomu pomalu klesá, protože se pod ním při letu vytvoří vzduchový polštář.

1. **Dog Activity Disc** Tento disk je velmi měkký, odolný na skus a má velmi dobré letové vlastnosti. Pro začátečníky je jako stvořený. Hmotnost: 145 gramů, průměr: 23 cm.





1. Dog Activity Disc



2. Nylonový disk



3. Eurodisc

2. Nylonový disk Nylonový disk s obrubou hodně pomalu klesá, protože je velmi lehký. Je ideální pro psy, kteří nemají ty nejrychlejší reakce, a pro psy, jež nemají moc rádi tvrdší disky.

STANDARDNÍ DISKY

Výhoda standardních disků spočívá v tom, že mají trochu lepší letové vlastnosti než odolné disky, protože jsou lehčí. Hodí se ovšem jen pro psy s měkkým skusem, jelikož jinak dojde velmi rychle k jejich prokousnutí. Ze standardních disků mohu doporučit tyto:

3. Eurodisc Eurodisc má velmi dobré letové vlastnosti, dokonce i za větru. Hmotnost: 110 gramů, průměr: 23 cm.

4. Hero Sonic Extra Hero Sonic je trochu měkčí a menší než Eurodisc. Hmotnost: 90 gramů, průměr: 21,5 cm.

KTERÝ DISK PRO JAKÉHO PSA?

Obecně se nedá říct, pro kterého psa je vhodnější odolný a pro jakého standardní disk. Je to individuální a v první řadě to závisí na temperamentu psa. Pokud si někdo není jistý, jestli má pes měkký, nebo tvrdý skus, vždycky doporučuji, aby pro začátek vyzkoušel nějaký cenově výhodný standardní disk.

Pokud by brzy vypadal jako řešeto, bude z dlouhodobého hlediska vhodnější odolný disk, protože ten vydrží podstatně déle.

PRO MALÉ PSY

Pro malé psy jsou k dostání i menší disky:

5. Hero 160 Tento disk váží 40 gramů a má průměr 16 cm.

6. Hero 120 Menší disk je určen pro úplně malé psy. Váží 23 gramů a průměr má pouhých 12 cm.



4. Hero Sonic Extra



5. Hero 160



6. Hero 120

PÉČE O DISK

U všech plastových disků byste měli po každém použití zkontrolovat okraje, jestli nemají ostré hrany, případné nerovnosti pak odstraňte smírkovým papírem. Pokud by byly disky ušpiněné od písku nebo zeminy, raději je očistěte, protože písek a nečistoty mohou psovi obrušovat zubní sklovinu.



DOBŘÁ SPORTOVNÍ KONDICE

Stejně jako pro každý sport musí být i pro dogfrisbee sportovci v dostatečné kondici. To znamená, že by pes měl být dospělý a štíhlý, nesmí mít nemocné klouby a měl by mít určité základy dobré kondičky.

ZDRAVOTNÍ PROHLÍDKA

Než začnete zařazovat prvky, které zahrnují vysoké skoky, měl by pes dosáhnout

dospělosti a absolvovat prohlídku u veterinárního lékaře (bezpodmínečně). Pes musí být zdravý a nesmí mít nemocné klouby. Proto naléhavě doporučuji rentgen páteře, kyčlí a loktů. Navíc by pes neměl mít nadváhu, jelikož ta klouby zbytečně zatěžuje. Obecně se doporučuje nedělat s hodně velkými psy vysoké skoky, protože zátěž na pohybový aparát je zde kvůli velké tělesné hmotnosti podstatně větší než

Nala splňuje všechny předpoklady frisbee psa a je připravená ke startu.



u malého psa. Tento sport se však dá provozovat i bez skoků, a tak je vhodný i pro velké psy.

INDIVIDUÁLNÍ SPORTOVÁNÍ

Ne každý pes splňuje předpoklady pro to, aby mohl dělat všechny prvky dogfrisbee, například skoky s odrazem od těla člověka. Příčinou může být to, že je na ně příliš těžký, či to, že se mu určité prvky nelíbí nebo na ně nemá ideální tělesnou konstrukci (má například dlouhý hřbet), a z toho důvodu je vhodnější se určitým prvkům, nebo všem prvkům s vysokými skoky, vyhnout. Přesto si i tito psi mohou se svým člověkem užívat dogfrisbee, protože jeho výhoda tkví v tom, že se dá provozovat zcela

OŠETŘENÍ A MASÁŽE

Doporučuje se nechat sportovního psa dvakrát za rok preventivně ošetřit chiropraktikem, osteopatem nebo terapeutem poskytujícím Dornovy masáže, aby mu včas odstranili případné blokády páteře, a tím zabránili vzniku následných poškození.

individuálně a může se danému psovi přizpůsobit.

KONDIČNÍ TRÉNINK

Pravidelný kondiční trénink, který podporuje rozvoj svalstva, je pro sportovní psy velmi důležitý. Pouze dobře osvalený pes totiž dokáže optimálně odpružit skoky, a tím odlehčit kloubům. Pro rozvoj svalstva je vhodné běhání po měkké půdě.

Kdy přijdeme na řadu? I čekání se pes musí naučit a může s tím začít už v mladém věku.





Ke sportu patří dobrá kondice.

Vhodný je i běh u kola volným klusem. Dbejte prosím na pomalé tempo. V teplém období roku je výbornou příležitostí k tréninku svalstva i plavání. Při dogfrisbee je bezpodmínečně nutné dbát na správné dopady, protože tento sport se dá provozovat šetrně, pouze když dopady nezatěžují převážně přední, nebo převážně zadní nohy. Aby při sportu nedocházelo ke zranění, měl by se pes na začátku správně rozehrát a na konci uvolnit, prevenci zranění také přispěje sportování na optimálním podkladu. Navíc by se trénink neměl přehánět. Jednotlivými body se budu dále zabývat podrobněji.

SKOKY A DOPADY

Dogfrisbee se dá provozovat i bez skoků. S trochou cviku můžete házet disk tak n plocho, že ho pes může chytat za běhu. Přitom by však disk neměl letět příliš nízko, protože jestli dopadne na zem ještě před chycením, musí pes prudce brzdit. Prud-



Ploché hody chytá pes i v běhu.

ké brzdění, ke kterému často dochází i při házení míčků, zatěžuje přední nohy a páteř psa. To je také důvodem, proč házení míčků často znamená větší zátěž na klouby

Dobry dopad je šetrnější na klouby.



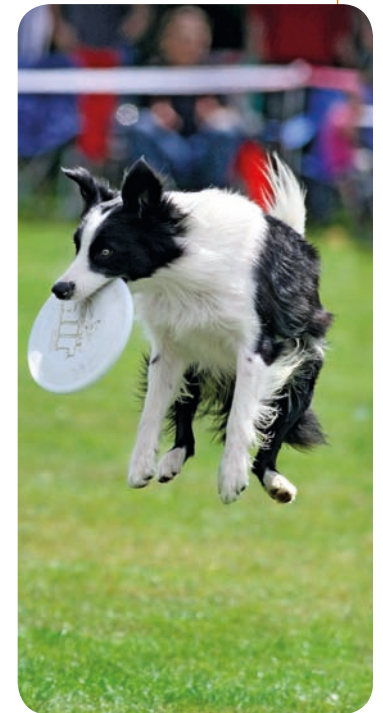
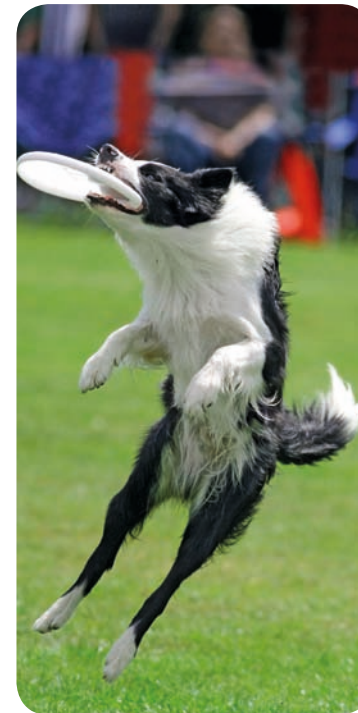
než správně prováděné dogfrisbee. Existují i psi, kteří sami od sebe zbytečně neskáčou, a i při vysokém hodu raději počkají, dokud jim disk neklesne do výše očí, anebo nechávají při chytání disku zadní nohy na zemi.

Pokud má pes při dogfrisbee skákat, musíme dbát na jeho správný dopad.

SPRÁVNÉ SKOKY

Pes se při skoku odráží od země zadními nohama a hlavu s trupem má nad zadními nohama (1). Aby správně dopadl, přenesou nyní těžiště (2 + 3). Při optimálním dopadu doskočí na zem nejdřív přední nohy a těsně po nich „přistanou“ i zadní nohy. Díky tomu se energie rozdělí na celý pohybový aparát.

Pes přenáší během skoku těžiště tím, že sklání hlavu dolů.



DOPADY PŘETĚŽUJÍCÍ PŘEDNÍ NOHY

Při dopadech přetěžujících přední nohy zachytí pes energii převážně předními nohama. To se při dogfrisbee stává spíše vzácně, ovšem může se to vyskytnout po vaultu, při němž byl disk hozen příliš nízko, protože pes na těle člověka musel mít hlavu hodně dole, aby mohl kousnout do disku. Dopad přetěžující přední nohy se může vyskytnout i při špatně hozeném flipu. Takovým dopadům bychom se měli vyhýbat, protože zbytečně zatěžují přední nohy a páteř psa.

DOPADY PŘETĚŽUJÍCÍ ZADNÍ NOHY

Pokud pes dopadne nejdřív zadními nohama, hovoříme o dopadech přetěžujících zadní nohy. Těm je také třeba se vyhýbat,



Hodům do větru bychom se měli vyhýbat.



protože zatěžují páteř, kyčle i celé zadní nohy. K dopadům přetěžujícím zadní nohy často dochází, pokud pes provedl příliš strmý skok a pak už není schopen přenést těžiště. Strmé skoky mohou mít tyto důvody:

Disk byl vypuštěn příliš pozdě:

Pokud vypustíme disk příliš pozdě, je pes téměř pod ním, takže musí skákat strmě nahoru, aby ho ještě mohl chytit (1). Disk musíme házet tak, aby letěl minimálně půl psí délky před čenichem psa.

Hod do větru, respektive příliš strmý hod:

V tomto případě je okraj disku, který směřuje k psovi, nakloněný směrem dolů. Aby do něj pes mohl kousnout, musí vyskočit přímo pod diskem (2).

Disk letí příliš vysoko:

Čím výše disk letí, tím strměji pes skáče, pokud ho ještě chce chytit. Přitom se mu těžko přenáší těžiště před dopadem (3).

ANALÝZA CHYB

I tomu nejzkušenějšímu profesionálovi se občas stane, že mu disk vyletí výš, než chtěl, takže si pes při dopadu přetíží zadní nohy. Když známe příčinu dopadů přetěžujících zadní nohy, můžeme se této zátěži obecně vyhnout, nebo ji alespoň snížit na minimum.

Pokud se nám to stává častěji, měli bychom se zamyslet nad tím, zda neházíme disk do větru, příliš strmě nahoru, příliš vysoko nebo příliš pozdě. Přetěžování zadních nohou by při dopadech nemělo převažovat. Jestliže se vyskytuje opakovaně, měli bychom si nechat zkontrolovat hody i dopady pod odborným vedením, abychom objasnili příčinu. Některým psům



Tenhle hod byl trochu příliš vysoký.

chybí potřebné svalstvo na šíji, hřbetě a zadních nohách, takže nejsou schopní během skoku správně přenést těžiště, a to je důvod, proč dopadají spíše na zadní nohy. Dostatečně dobře vyvinuté svalstvo nemají hlavně psi, kteří ještě nedělají frisbee tak dlouho. Proto je u psů začátečnicků velmi důležité házet disk pokud možno nízko. Když pes i při dobrých hodech dopadá často s přetížením zadních nohou, může mu pomoci skokový trénink, pokud byly vyloučeny tělesné příčiny, jako blokáda v páteři nebo nemocné klouby. Alternativou ke skokovému tréninku by bylo neprovádět dlouhé, ale jen krátké a ploché hody a začlenit prvky, při nichž pes nemusí skákat.

Dokonalý hod a dobrý skok



KARIN ACTUNOVÁ

DOGFRISBEE

RYCHLÉ DISKY, MRŠTNÉ SKOKY

Z německého originálu *Brain Games for Dog*, vydaného nakladatelstvím Franckh-Kosmos Verlags, přeložila Jana Dušková
Fotografie Julian Stratenschulte (Kosmos), Ashley Whippet Museum, John Bruinick, Steven Donahue (seespotrunphoto), Danny Eggleston, Katja Münchová, Marion Schaeferová (Düsseldorf), Barbara Schefflerová, Swift Shot Imaging (www.swiftshot.com), Klaus Wiekenberg, Mark D. Wink (Wink Action Photography, LLC)
Redakce Michaela Tučková

Sazba Matěj Barták

Vydal Pavel Jeřábek – Nakladatelství PLOT, Bělohorská 2,
169 00 Praha 6, www.plotknihy.cz, jako svou 331. publikaci

Tisk Těšínské papírny, s.r.o., 2018

Vydání první, Praha 2018

ISBN 978-80-7428-324-6