

Anna Louise Kjærová

Psí parkour

Nakladatelství PLOT
Praha, 2020

Obsah

Něco o mně / 9

Co je psí parkour / 13

Přínosy psího parkouru / 15

Jak správně chválit / 19

BONUS: Efekt prvního dojmu a novosti / 21

Bezpečnost / 23

Vybavení / 25

Základní psí parkour / 31

Začněte jednoduchými hrami, které tvoří základ sportu zvaného psí parkour.

Prostředí / 56

Až si osvojíte aspoň některé základní hry, zkuste trénink okořenit tím, že je začnete hrát v novém, zábavném a náročnějším prostředí.

Parkour pro štěňata / 72

Je váš pes ještě příliš mladý na to, aby dělal skoky nebo jiné fyzicky náročnější cviky? Tak s ním vyzkoušejte některé aktivity z této kapitoly, než vyroste.

Parkour pro pokročilé psy / 78

Jste připraveni na něco náročnějšího? V této kapitole najdete nápady, jak rozvíjet dál hry ze základního psího parkouru.

Extra triky, které jsou užitečné pro psí parkour / 118

Fitness pro psy / 123

Posuzování a tituly / 129

Použití pneumatik při psím parkouru / 131

Zdroje / 138

Něco o mně

Narodila jsem se do rodiny se dvěma psy. Když mě přivezli domů, položili mě na podlahu na přikrývku a pustili oba psy do pokoje. Ti začali toho podivného tvorečka, který tam ležel, ihned očichávat. I když jinak dokázali všechny členy rodiny velmi vzrušeně a bouřlivě vítat, tak mně tam na podlaze nezkřivili ani vlásek. Všude mě olízali, jemně do mě štouchali nosem, když se snažili mě převrátit, a jazykem a nosem mě doslova laskali. Od té doby se stali mými nejlepšími kamarády, a když jsem vyrůstala, vždycky na mě dohlíželi.

Moje matka v té době pracovala jako psovod a krátce nato se stala certifikovanou instruktorkou v jedné tehdejší velké dánské organizaci pro výcvik psů. Poprvé mě vzala do výcvikového klubu, když mi byl asi týden, a od té doby mě tam brala pravidelně. Prakticky jsem vyrůstala ve společnosti cvičitelů psů. Jakmile jsem začala rozumět lidské řeči, už jsem se učila respektovat psy, nikdy k nim nechodit, když spí v pelechu, nikdy jim nesahat na jídlo a nikdy je netahat za ocas. Později jsem se učila číst řeč těla psů, a to nejrůznějších plemen.

Můj otec cvičil s naším nejstarším psem záchranářství a já jsem obdivovala, jak si ten pes dokáže udržet zájem a soustředění, když stopuje člověka i několik mil, obdivovala jsem, jak je na mého otce navázaný, jakou v něj má důvěru a jakou má odvahu. Ten pes byl můj idol a právě on se zasloužil o to, že jsem se už v raném mládí rozhodla, že chci strávit se psy celý zbytek života.

Jako každé jiné dítě jsem i já chtěla vlastního psa. Nechtěla jsem jen štěně, chtěla jsem psa. Věděla jsem, že to znamená mít psa po zbytek jeho života a že ho budu muset stavět na první místo a odříct si spoustu jiných věcí, například že si nebudu moci jít hned po

škole hrát s kamarády. Musela jsem se dva roky starat o nejstaršího psa v naší rodině, abych dokázala, že jsem připravená se časem postarat i o svého vlastního psa. Znamenalo to venčit ho, sbírat po něm hovínka, krmit ho, každý týden s ním chodit cvičit do výcvikového klubu a pamatovat na to, že ho musím cvičit i doma, aby byl připravený na další týden. Také jsem dostala desítky knih o výcviku psů, o jejich chování, o štěňatech, mladých psech, o tom, jak si vybrat správné štěně, jak zabránit vzniku problémového chování a tak dále. Všechny ty knihy jsem přečetla, a četla jsem je s velkým zájmem. Nikdy jsem si nestěžovala.

Když mi bylo deset, tak rodiče konečně uznali, že můj zájem je opravdový a že vím, co znamená mít psa a starat se o něj. Měsíc nato se narodilo moje štěně. Měla jsem štěstí, že chovatelka souhlasila, že se se mnou seznámí i přes můj nízký věk, a pak jsem měla ještě větší štěstí, že uvěřila, že jsem dost dobrá pro jedno z jejích štěňat. Dala mi přednost před jinými lidmi, které měla v pořadníku. Myslím, že na mně musela poznat, jak obrovský mám zájem a jak dobře už se vyznám ve psech. Se svým psem jsem se tedy poprvé setkala krátce poté, co otevřel oči. Samozřejmě jsem se zamilovala do jednoho psíka z vrhu, ještě než na něm mohl být znát jakýkoli vývoj. Ale štěstí zase stálo na mojí straně, protože se ukázalo, že jsem si vybrala to nejlepší štěně, jaké jsem si vůbec mohla přát.

Brzy jsme spolu začali cvičit v našem místním výcvikovém klubu. Výcvik nás strašně bavil a cvičili jsme i doma. Kromě veškeré obecné poslušnosti, kterou jsme se museli naučit, jsem experimentovala i se spoustou různých triků. Do té doby jsem moc psích triků neviděla a rozhodně mi nikdo nevysvětloval, jak je psa naučit. Na všechno jsem přišla se svým psem sama metodou pokusů a omylů. Rychle jsme si mezi sebou vypěstovali velmi silný vztah a on se naučil spoustu triků už jako malé štěně. Na spoustu lidí ve výcvikovém klubu jsme udělali velký dojem – myslím, že to bylo hlavně

proto, že i já jsem byla ještě hodně malá. V té době lidé vlastně nikde triky netrénovali a nikdo v Dánsku neznal ani tanec se psem. Proto všichni na naše triky koukali s otevřenou pusou. V roce 2011 se mě v našem výcvikovém klubu zeptali, jestli se nechci stát instruktorkou. Souhlasila jsem a brzy nato jsem začala chodit do kurzu pro instruktory v dánské organizaci pro výcvik civilních psů, Danmarks civile Hundeforening (DCH). Plnohodnotnou certifikaci se specializací na agility jsem získala v roce 2012, v pouhých čtrnácti letech. V té době jsem byla v Dánsku nejmladší instruktorkou pro výcvik psů s úplným vzděláním a certifikací.

Se svým psem jsem se účastnila mnoha lokálních i regionálních soutěží, většinou v agility. Dělalí jsme i poslušnost, ale můj pes měl radši agility. Po několika letech pronikl do Dánska konečně i tanec se psem a v něm jsme samozřejmě taky museli začít soutěžit. Začali jsme dovednostními zkouškami, kde se testovala jen schopnost psa provádět různé triky, které se v tanci se psem často používají.

Díky ambicím v nejrůznějších psích sportech jsme trénovali všude, kde to jen šlo. Díky tomu jsme se naučili využívat prostředí, ve kterém jsme se zrovna pohybovali, a zjistili jsme, že tomu, co děláme, vlastně určuje hranice jen naše vlastní fantazie. Byla to doslova naše vášeň, protože tady vůbec nešlo o pravidla nebo o soutěžení s někým jiným. Prostě jsme si jen užívali, že pracujeme spolu, ať jsme kdekoli, a že si stanovujeme své vlastní výzvy. Mohli jsme používat tolik pamlsků, kolik jsme chtěli, a mohli jsme dělat cokoli, co jsme chtěli. Byla to ČISTÁ radost, bez jakýchkoli požadavků nebo očekávání. Později jsme zjistili, že tomu někdo dal název „psí parkour“.

Psí parkour sahal od toho, co jsme dělali, když jsme zrovna neměli co dělat, po to, co se používalo v útulku pro psy, kam jsem chodila jako dobrovolník, abych pomáhala zvýšit sebedůvěru psům, kteří tam žili. Postupně jsem si uvědomovala, jaké divy tento sport dokáže a jaký má potenciál.

V současné době studuji na univerzitě v Aberdeenu bakalářský obor chování zvířat a také anatomii různých zvířat, abych se seznámila s jejich svalstvem a jeho fungováním. To mě velice zajímá. Jsem přesvědčená, že psí parkour se bude v budoucnu používat mnohem častěji k budování sebedůvěry u psů i k jejich rehabilitaci po zranění. Je to totiž nejen zábavný sport, ale i nesmírně užitečný nástroj, který můžete používat ke zlepšení života svého psa.

Doufám, že se vám tato cesta bude líbit stejně hodně jako mně.

Co je psí parkour

Když lidé poprvé slyší výraz „psí parkour“, tak si určitě většina z nich představí lidskou verzi parkouru, takže k němu už předem zaujmou odmítavý postoj, s ohledem na bezpečnost a zdraví psa. „K čemu může být dobré učit psa dělat salto dozadu nebo běhat po zdech?“ nebo „Je nelidské trénovat psa, aby skákal ze střechy na střechu, protože časem z ní určitě spadne!“

S takovými výroky bych samozřejmě musela souhlasit – kdyby to, co říkají o tomto sportu, byla pravda.

Psí parkour ale naštěstí není tak šílený jako jeho lidská verze, i přesto, že na YouTube se najde pár videí psů, kteří provádějí neuvěřitelné a někdy šílené parkourové cviky po boku svých majitelů. Ovšem pro většinu lidí, kteří trénují psy, znamená psí parkour především bezpečnost, kontrolu a zábavu přizpůsobenou psovi.

Psí parkour vlastně přenáší výkony z poslušnosti na překážky, pod ně nebo mezi ně. K tomu, aby váš pes mohl začít s psím parkourem, mu vlastně stačí, aby znal ty nejzákladnější povely z obecné poslušnosti. Od obecné poslušnosti nebo od nácviku pokročilejších triků se psí parkour liší v tom, že při něm využíváte své prostředí a začleňujete ho do tréninku. Tím, že psa učíte interakci s prostředím, můžete zvýšit jeho sebejistotu a zároveň zlepšit vaši společnou týmovou práci. Později se ještě vrátím k tomu, že psí parkour přispívá i ke zmírnění určitých úzkostí a zabraňuje jejich vzniku díky budování týmové spolupráce a podpoře sebejistoty psů. Na psím parkouru je báječné to, že ho můžete trénovat naprosto kdekoli, takže vlastně neexistuje žádný důvod, proč ho nezkusit.

Ukážu vám nejrůznější prostředí a seznámím vás s tím, jak je můžete využívat. Také vám představím spoustu různých triků, které

můžete svého psa naučit, abyste rozšířili jeho dovednosti, nebo prostě k tomu, aby občas mohl předvést nějaký super kousek, ať už na základní, nebo pokročilé úrovni.

Ale pro začátek, pro tu nejobecnější představu, si můžete zapamatovat, že psí parkour se dá vlastně zredukovat na tyto čtyři základní cviky: lezení pod překážkami, obcházení překážek, vyskakování na různé plošiny a balancování na různých překážkách. To všechno psovi zlepší motorické dovednosti a přispěje to ke zvýšení jeho celkových fyzických schopností.

Přínosy psího parkouru

CO PŘINÁŠÍ TRÉNOVÁNÍ PSÍHO PARKOURU

- Můžete jím hodně zlepšit obecné i jemné motorické dovednosti svého psa.
- Zvýšíte jeho sebejistotu.
- Zlepšíte jeho krevní oběh.
- Může ho dělat jakýkoli pes.
- Nikdy není nudný a váš pes bude NADŠENÝ z toho, že jste spolu.

Zlepšení obecné i jemné motorické dovednosti vašeho psa

Díky trénování psího parkouru si váš pes zvykne používat celé tělo novým a odlišným způsobem. Tím získá nad svým tělem větší kontrolu, bude si ho lépe uvědomovat a naučí se ho lépe používat (Helton, 2007). Psi si například často neuvědomují, že mají zadní část těla, a proto pro ně bývá obtížné balancovat na různých předmětech nebo chodit pozadu. Trénováním parkouru se tyto dovednosti velice zdokonalí. Zlepšené motorické dovednosti a fyzické povědomí se vašemu psovi může hodit i v každodenním životě. Bude se mu lépe chodit nahoru a dolů po schodech, už jen proto, že si bude lépe uvědomovat, kam dává tlapky. To mu může pomoci v tom, aby neudělal chybný krok. Dále, kolikrát už se vám stalo, že vám pes stál v cestě? Kolikrát jste po něm chtěli, aby zacouval nebo uhnul, a on se o to sice pokusil, ale pohyboval se nemotorně nebo pomalu? Psí parkour mu pomůže získat lepší cit pro prostředí a snáze se pohybovat (i pozadu!), když vám bude chtít uhnout.

Zvýšení sebejistoty vašeho psa

Když budete od psa požadovat, aby prováděl známé triky novými způsoby nebo aby je dělal na různých předmětech, bude to pro něj možná zpočátku náročné. Když mu ale pomůžete tuto novou výzvu překonat, bude na sebe pyšný a začne více důvěřovat sobě i vám. Tím, že mu budete pravidelně zvyšovat sebedůvěru, můžete u něj zmírnit některé úzkosti nebo zabránit jejich vzniku. Úzkosti totiž bývají často způsobeny nejistotou, a proto může zvýšená sebedůvěra a sebeúcta napomoci k jejich zmírnění. Díky tomu, že budete zlepšovat svůj vzájemný vztah, vám také bude pes v nejrůznějších situacích více důvěřovat a díky tomu se uvolní.

Zlepšení krevního oběhu vašeho psa

Tím, že váš pes začne používat svaly novými a odlišnými způsoby, si nejen vybuduje větší svalovou hmotu, ale také se mulepší pohyblivost a krevní oběh v celém těle (Heaton et al, 1978).

Parkour může dělat jakýkoli pes

I když je parkour velmi fyzicky náročný psí sport, je na druhé straně nesmírně flexibilní a dá se přizpůsobit tak, aby vyhovoval jakémukoli psovi jakéhokoli plemene, věku nebo fyzických schopností. Možná máte doma štěně, které ke správnému vývoji ještě potřebuje spoustu klidu a odpočinku a má velmi křehké klouby, na které musíte brát ohled; i s ním však už můžete začít, když budete používat plošiny, které jsou ve výšce jeho kotníků, nebo přírodní překážky, jako je nerovný terén v lese. Jednoduchému parkouru pro štěňata jsem věnovala celou jednu kapitolu v této knize.

Nebo možná máte psa s omezenou pohyblivostí způsobenou starým zraněním nebo věkem. Pokud pes nemá žádné bolesti, můžete trénink upravit tak, aby odpovídal jeho schopnostem a aby zmírnil napětí v určitých částech těla. Správně uzpůsobené cviky z psího parkouru můžete používat i jako rehabilitační cvi-

čení; nejdřív byste se ale měli poradit se svým veterinářem nebo fyzioterapeutem.

Záruka pro vás i vašeho psa

Až získáte větší zkušenosti se začleňováním prostředí do tréninku a rozpoznáváním potenciálních „propriet“ pro psí parkour, tak už nikdy nebudete muset mít dva stejné tréninky. Váš trénink bude časem tak pestrý, že se už nikdy nebudete nudit, a co je ještě důležitější, nebude se nudit ani váš pes. Když budete dělat každý den něco nového a jiného, budete i vy pro něj mnohem zajímavější. Tím u něj budete udržovat vysokou míru vzrušení, takže bude očekávat nové dobrodružství pokaždé, když uvidí, že se chystáte na psí parkour. V psím parkouru určuje hranice vaší kreativity a tréninku pouze vaše fantazie a představivost. Proto buďte všímaví pokaždé, když jdete se psem na procházku, a dejte své fantazii volný průchod.

Staňte se pro svého psa prioritou číslo 1

Psí parkour je svou podstatou hodně podobný hraní her se psem. Neustálá proměnlivost, cvičení, při kterém se uvolňuje adrenalin a endorfiny, blízkost a používání a rozvíjení týmové práce – to všechno se ukládá na jeho pomyslný bankovní účet příjemných a pozitivních zážitků s vámi (Mitchell, 2017), a čím víc tento bankovní účet roste, tím více s vámi bude pes vyhledávat kontakt, protože VY jste zdrojem veškeré zábavy a veškerých plateb, které na tento účet přicházejí. Proto je také psí parkour tak skvělým nástrojem k tomu, abyste získali psa, který nikdy netáhá na vodítku nebo dokáže skvěle kontrolovat své impulzy i v novém prostředí plném rušivých vlivů. Trénink psího parkouru přispěje k soustředění jeho pozornosti na vás a velice usnadní budování vzájemného pevného vztahu.

„K tomu, aby se v mozku vytvořila nová synapse, je zapotřebí přibližně 400 opakování – pokud to neprobíhá formou hry: v tom případě stačí 10 až 20 opakování.“

Dr. Karyn Purvisová

Jak správně chválit

Klíčem k tomu, aby pes ochotně opakoval chování, které se nám líbí, je posilování, tedy to, že si od nás za toto chování vyslouží odměnu nebo pochvalu. Pokud ovšem dojde k posílení chování, které se nám nelíbí, bude ho pes opakovat také, a to ať už jsme ho nedopatřením posílili my nebo něco z prostředí. Proto je velmi důležité přesně vědět, jaký je nejlepší způsob, jak psa v různých situacích chválit. Nejprve se podíváme na různé věci, které se dají považovat za posilovače:

MOŽNÉ POSILOVAČE

- Pamlsky (samozřejmě!)
- Hračky
- Někdy už pouhý pohled na hračku!
- Běh za hračkou
- Přetahování s vámi o hračku
- Držení hračky
- Slovní pochvala
- Hra s vámi
- Hlazení a doteky
- Pozornost
- Dobrý pocit
- Dobrý pocit z útěku před vámi
- Dobrý pocit z pronásledování veverky
- Dobrý pocit ze zdravení jiných psů nebo lidí

Na psa může fungovat jako posilovač mnoho, mnoho různých věcí. V případě, že se pes pořád chová tak, jak nechceme, je možné, že ho v tomto chování posiluje pozornost nebo interakce s prostředím – a to i přesto, že tato pozornost nebo interakce nemusí být zrovna pozitivní. Pro psa je totiž negativní pozornost často lepší než žádná pozornost.

Soustředme se ale radši na to, jak byste při trénování psího parkouru psa posilovat MĚLI. Nejen že musíte najít ten správný druh posilovače, ale navíc se musíte zamyslet i nad tím, jak ho psovi dávat. Různé posilovače a různé způsoby jejich podávání se totiž dají použít k tomu, abychom psa nabudili, nebo ho naopak zklidnili. U psího parkouru chceme z bezpečnostních důvodů podporovat klid. Proto je vhodnější používat pamlsky a podávat je pomalu a klidně. Slovní pochvala je také skvělá, ale nemusí pokaždé stačit, jestliže chcete, aby si váš pes psí parkour úplně ZAMILOVAL. Příkladným ne na začátku. Pěkné může být i hlazení a jiné doteky, ale některým psům to nemusí být příjemné, obzvlášť když zrovna na něčem balancují, protože mohou mít pocit, že do nich strkáte. Hračky bych já osobně nepoužívala při psím parkouru k chválení proto, že by to mého psa nadměrně vzrušilo a pak by se mohlo stát, že by spadl nebo by byl příliš nabuzený na to, aby dokázal udržet uvolněný postoj. Pokud ovšem netrénujete psí parkour ve výškách, tak hračky k odměňování používat můžete; jestliže máte dojem, že by váš pes hračku chtěl a že je schopný zůstat uvolněný, když ji dostane, tak ji použijte!

Kdykoli můj pes udělá něco, co se mi líbí, nebo když ho chci povzbudit, aby pokračoval v tom, co dělá, tak kliknu nebo ho tiše slovně pochválím (v závislosti na požadované úrovni vzrušení) a dám mu pamlsky. Obvykle mu ho podávám velmi pomalu a přitom ho stále slovně chválím. Dobrý nápad je podávat vždycky jen jeden pamlsky, ne víc najednou, aby vám některý nedopatřením neupadl a pes za ním neskočil nebo neztratil rovnováhu při jeho hledání.

Nechodte pořád s pamlsky v ruce ani se nesnažte pořád psa za pamlsky navádět a dávat mu je před obličej, když zrovna balancuje, protože pak by se přestal soustředit na své tělo, obzvlášť na jeho zadní část. Při psím parkouru chceme, aby si pes uvědomoval celé tělo, a kdybychom ho celou dobu rozptylovali pamlsky, tak by to mohlo ohrozit jeho bezpečnost a také by mu to mohlo bránit v aktivním učení. To znamená, že by mu mnohem déle trvalo, než by přišel na to, co od něj chcete a zač ho vlastně chválíte.

Raději mějte pamlsky připravené v kapse a pomalu pro ně sahejte, zatímco psa klidným hlasem chválíte. Velmi pomalu psovi pamlsky podejte, tak aby si ho mohl snadno vzít a nemusel se pro něj natahovat. Pokud je pes na zemi, tak mu po klidném podání pamlsku můžete dát uvolňovací pokyn a pak mu dopřát hračku. Hračka může být skvělým prostředkem pro příjemné zakončení tréninku, na které si pes později rád vzpomene.

BONUS: EFEKT PRVNÍHO DOJMU A NOVOSTI (MURDOCK, 1962)

Efekt prvního dojmu a efekt novosti jsou dva pojmy, které se týkají paměti. Jednoduše řečeno, efekt prvního dojmu vysvětluje, proč si člověk lépe pamatuje první část určitého sledu informací. Představte si tento příklad: máte si zapamatovat seznam potravin. Seznam vám bude přečten jen jednou a vy budete odměněni za množství věcí, které si z něj zapamatujete, takže se ze všech sil snažte zapamatovat si pokud možno všechny. Když slyšíte věci ze seznamu, v duchu si je opakujete. Abyste si zapamatovali všechny, které jsou na začátku, opakujete si je od začátku pokaždé, když slyšíte novou věc. Jak se seznam prodlužuje, je pro vás čím dál těžší zapamatovat si všechna nová slova, ale první tři položky ze seznamu určitě nezapomenete. Tyto

položky se vám totiž díky opakování uložily do dlouhodobé paměti. (Teď jen drobná poznámka: dlouhodobá paměť neznamena, že si je zapamatujete na zbytek života. Ale možná si na prvních pár položek ze seznamu vzpomenete ještě několik minut po cvičení, i když na ně mezitím vůbec nebudete myslet.) Schopnost zapamatovat si první položky ze seznamu se označuje jako efekt prvního dojmu. Efekt novosti naopak znamená, že když budete hned po přečtení seznamu vyzváni, abyste vyjmenovali věci, které si pamatujete, tak si ještě budete pamatovat posledních pár položek ze seznamu. Tyto položky si budete pamatovat, protože je to to poslední, co jste slyšeli, takže to ještě máte v pracovní paměti. Pokud ovšem bude následovat několikaminutová přestávka a vy dostanete za úkol vyjmenovat seznam až po ní, tak vám dá větší práci vzpomenout si na poslední položky. To proto, že jste si je v duchu tolikrát neopakovali, takže už po krátké době, kdy na ně nebudete myslet, vám z pracovní paměti zmizí. Tomu se říká efekt novosti.

Předpokládáme-li, že se tyto koncepty dají uplatnit i na psy a jiná zvířata, musíme počítat s tím, že si budou pamatovat první část tréninku, pokud budeme v jeho průběhu opakovat některé stejné triky a cviky, a že si nějakou dobu budou pamatovat i poslední část tréninku. To se dá aplikovat i na pocity, nejen na konkrétní triky. Proto ráda zakončuji každý trénink tím, co má pes nejradši. Faktem je, že si od přírody pamatujeme negativní skutečnosti a zkušenosti lépe než pozitivní, protože s těmi negativními si děláme starosti, a tím si je uložíme do dlouhodobé paměti. Pokud tedy chcete zajistit, aby váš pes nešel domů s pomyšlením, že trénink byl hodně těžký, tak ho vždycky zakončete něčím, co je pro psa snadné a zábavné.

Bezpečnost

Bezpečnost je při trénování psího parkouru velmi důležitá, protože člověka může až příliš snadno napadnout: „No jistě, na tohle můj pes určitě vyskočí!“ nebo „Skočit z téhle bedny na tamtu není pro psa žádná velká vzdálenost.“ Ve skutečnosti ovšem na provádění úspěšných skoků – nebo i jiných aktivit – působí mnoho faktorů. Jaký je povrch? Nepršelo? A co světlo? Nemůže psa oslnit, když se podívá tímto směrem? Není už příliš tma?

Postarejte se o dostatečné světlo!

Musíte mít na paměti, že zrak psů se liší od našeho (Miller & Murphy, 1995). Pes například obtížně rozpoznává rozdíl mezi zelenou a červenou barvou. To je způsobeno tím, že má dichromatické vidění, zatímco my lidé máme trichromatické vidění. V podstatě to znamená, že jsme schopni vnímat více různých barev než pes. Pes sice nevidí barvy jen černě nebo bíle, ale rozlišení mezi určitými barvami pro něj může být obtížné. Pokud není dostatečné světlo nebo třeba stojí ve stínu, je toto rozlišování ještě mnohem obtížnější a červený předmět může na zeleném pozadí – třeba na trávě nebo v lese – prostě zmizet.

Postroj je nezbytná pomůcka

Pes se může unavit nebo uklouznout a určitá aktivita se mu kvůli tomu nemusí povést. Proto pokud procvičujete skoky nebo balancování na vyvýšeném podkladu, měl by mít pes dobře padnoucí a pohodlný postroj, abyste ho mohli chytit. Levný postroj z oddělení pro domácí mazlíčky v místním supermarketu nebo ze stánku na výstavě psů nemusí stačit, protože pes se musí cítit pohodlně, když v něm bude viset celou svou váhou. Kdyby spadl, mohly by

ho poranit ostré okraje nebo úzké popruhy. Tyto postroje mohou být skvělé pro běžné užívání, ale ne pro psí parkour. Když sháníte dobrý postroj na psí parkour, postarejte se o to, aby měl široké popruhy a pokud možno i měkké vycpávky zevnitř. Také by psa neměl nijak omezovat v pohybu – takže slavné postroje Julius K9 by pro psí parkour nebyly vhodné, protože omezují pohyb psa v ramenou a nohách.

Vaším nejlepším přítelem je kontrola

Pokud chcete, aby byl váš trénink psího parkouru co nejúspěšnější a aby hrozilo co nejmenší nebezpečí, že se stane nějaká chyba, musíte mít psa pod kontrolou.

To znamená, že byste ho neměli nechat, aby si jen tak hrál na překážkách podle svého. Také to znamená, že pokud je váš pes obzvláště vzrušivý a hyperaktivní, měli byste s psím parkourem počkat, dokud se trochu nezklidní. Dokud nebude klidnější, trénujte něco jiného.

Pamlsky mohou být velmi užitečné – ale i nebezpečné

Potřebujete bezpečně vědět, jak váš pes reaguje, když dostane pamlsky, a také musíte být schopni zvládat pamlsky i psa zároveň – nezapomeňte, že navíc možná budete v ruce držet vodítko, abyste mohli psa zachytit, kdyby ztratil rovnováhu!

Pamlsky můžete používat jako odměnu, když pes dokončí určitý cvik, jako motivaci, aby během cviku udělal nějaký pohyb, nebo jako podnět, aby se v určité pozici uvolnil. **NEDRŽTE** pamlsky psovi celou dobu před nosem, protože to by ho mohlo rozptylovat a on by se nesoustředil na to, jak staví tlapky.



Vybavení

Ted' si probereme věci, bez kterých se v psím parkouru neobejdete, a potom věci, bez kterých byste se při psím parkouru obejit neměli.

Co mít musíte

Jsou určité věci, bez kterých se při provozování psího parkouru neobejdete v žádném případě. Tou nejdůležitější věcí je OTEVŘENÁ MYSL. Bez ní vás psí parkour přestane bavit už po prvním tréninku, nebudete na svého psa klást žádné opravdové nároky a nebudete všechny nároky a překážky překonávat společně – ale právě to je přitom to zásadní pro posílení vaší vzájemné vazby. Bez otevřené mysli nezískáte psa, který vás bude PROSIT o to, abyste s ním trénovali a chodili na výpravy s cílem najít místa vhodná pro psí parkour. S otevřenou myslí jde ruku v ruce kreativita a výsledkem je skvělý a pestrý trénink s nesmírně stimulovaným a šťastným psem. Už jen tím, že budete mít správný přístup a správně nastavenou mysl, získáte neuvěřitelně mnoho.

Pamlsky

Vyberte si takový posilovač, který bude pro psa opravdu něco znamenat, ale který mu zároveň můžete podat v klidu a on si ho může vzít, aniž by opustil pozici, ve které právě je. Přinejmenším pro mě a mého psa jsou to pamlsky! Spousta pamlsků! Je mnohem lepší vrátit se domů se zbytkem pamlsků, které jste nepoužili a které můžete jednoduše zmrazit nebo použít další den, než si s dokonale soustředěným psem užívat psí parkour na ideálním místě a pak najednou zjistit, že vám došly pamlsky. Chudák pejsek! Takže když jdete na výpravu za hledáním míst vhodných pro psí parkour, vezměte si s sebou spousty pamlsků.

Zamilujte si postroj!

Psí parkour nemůžete provozovat bez postroje. Tedy možná můžete, dokud děláte jen úplně základní cvičení na zemi nebo ve výšce kotníků, ale až budete chtít, aby pes skákal na překážky a zase dolů nebo na nich balancoval, tak budete v zájmu jeho bezpečnosti opravdu muset začít postroj používat. Stačí jediný chybný krok při balancování ve výšce pouhých 40 cm nad zemí a pro psa to může znamenat velmi nepříjemný zážitek. I když na to možná do týdne zapomenete, tak to pořád bude znamenat, že s vámi zažil něco špatného – a to já bych rozhodně nechtěla mít na svědomí. Takže abyste zabránili případným zlomeninám, sežeňte si dobrý postroj a noste ho s hrdostí! (Lépe řečeno dejte ho svému psovi, ať ho nosí s hrdostí. Asi mu bude i víc slušet.)

Najít dokonalý postroj může být trochu oříšek. Musí být hodně pohodlný, z vnitřní strany dobře vypoštěřovaný a musí mít široké popruhy. Určitě nechceme, aby se pes plnou vahou opřel do postroje a pak ucítil, jak se mu úzké popruhy zařezávají do kůže. Postroj musí být pevný a schopný udržet celou váhu psa. Samozřejmě ne očekáváme, že pes v něm bude viset hodně často nebo hodně dlouho, vždycky jen pár zlomků sekundy, než se nám podaří ho zase zvednout nebo pomalu postavit na zem, aby nespadol a nezranil se. Potom je také velmi důležité, aby postroj psa neomezoval v pohybu. Některé postroje omezují pohyblivost ramen, což může být velmi nebezpečné při provozování sportů a provádění cviků, které vyžadují plnou pohyblivost všech svalů a kloubů. Hledejte postroje ve tvaru Y, které dobře podepírají hrudník psa a nemají žádné popruhy napříč přes ramena. Takže až budete vybírat postroj, postarejte se o to, aby psovi dobře podepíral hrudník a spodní část těla a současně mu nechával volná ramena. (Takový můžete vidět na s. 33.)

Věřte nebo ne, k tomu, abyste mohli začít trénovat psí parkour, už nic dalšího mít nemusíte. Ale je to podobné jako se steakem –

k tomu, abyste ho mohli jíst, taky nemusíte mít nůž, ale když ho máte, tak se vám bude jíst mnohem snáz. Takže teď si povíme o tom, co byste MĚLI MÍT.

Co byste mít měli

Plošiny!

My máme moooc rádi plošiny – existují v mnoha různých tvarech a výškách a dají se používat na spoustu různých věcí. Když mluvíme o plošinách, tak mám na mysli nejen ty dokonalé nízké plošiny, které psovi padnou na délku i na šířku. Ty to samozřejmě mohou být také, ale kromě toho existuje i spousta jiných. Za plošinu se dá považovat vlastně cokoli, co je stabilní a aspoň trochu vyvýšené nad zemí. Může to být jakákoli krabice, betonový schod, stůl, židle nebo [sem doplňte svůj vlastní návrh]...

Balanční podložky pod tlapky!

Můj pes přímo MILUJE své balanční podložky pod tlapky – mají tvar půlmíčů, najdete je pod názvem paw pods nebo halfballs a dají se používat na spoustu různých věcí, od cviků na přesnost po balanční cvičení. Už si neumím představit život bez nich; často je seženete poměrně levně v obchodech Flying Tiger. (Po světě je teď prodává i čím dál víc jiných obchodů, takže hledejte v obchodech, které máte nejbližší!)

Balanční fitness míče (BOSU)!

Na psí parkour jsou skvělé i míče na cvičení a fitness míče! Když položíte velký míč do kruhového předmětu ve tvaru donutu, například do dětského kruhu na plavání, aby se nemohl pohnout, tak na něm pes může cvičit rovnováhu a balancování. Řekněte mu, aby na něj vyskočil a přecházel ze stoje do sedu a pak do lehu, a jed-

notlivé cviky střídajte. Možná seženete i verzi fitness míče ve tvaru polokoule, pod něj ani nemusíte dávat kruh!

Skočka z agility!

Jednoduché skočky na agility, které jsou tvořené dvěma svislými tyčemi zapíchnutými do země a vodorovnou laťkou, která je spojuje, můžete výborně použít k tomu, abyste psa mohli naučit různé pokročilé skoky z psího parkouru! Použité se často dají sehnat levně na internetových bazarech.

Balanční desky!

Balanční desky zvané wobble board také skvěle přispějí ke zlepšování rovnováhy psa a k tomu, aby si uvědomil, jak funguje jeho tělo.

Skateboardy a jezdící desky!

Skateboardy nebo jiné desky na kolečkách mohou být také zdrojem skvělé zábavy a naučit vašeho psa zobecňovat chování. Pokud pes dokáže dělat stejné triky, jaké dělá normálně na zemi, i na něčem, co se trochu pohne při každém jeho pohybu, tak si můžete být jistí, že je pak dokáže udělat skoro všude.

Tyče a sloupy pouličních lamp!

Tyče/sloupy jsou skvělé, když učíte psa, aby oběhl nějaký předmět, aniž by na něj vyskočil. Až se toto chování spolehlivě naučí, budete ho moci zobecnit a posílat psa, aby oběhl jakýkoli předmět, na který ukážete!

Obruče hula-hop!

Obruče nebo pneumatiky od auta. S pomocí obručí můžete psa naučit probíhat různé kruhové předměty nebo zlepšovat určité skoky a pneumatiky můžete zase používat mnoha různými způsoby, které vám také ukážu později v této knize.

Výše popsané pomůcky jsou skvělé, když psa učíte nejrůznější základní pohyby, které pak můžete použít při psím parkouru, nebo když ho chcete naučit vydržet v klidu na předmětech, než pokročíte k větším překážkám. Výborně se hodí i v případě, že nemůžete najít žádné pěkné místo pro psí parkour a chcete cvičit doma, protože je můžete použít téměř na cokoli – hranice vaší kreativity při tréninku určuje jen vaše fantazie.

Když budete používat toto vybavení na zemi, než pokročíte k větším překážkám, posílí si váš pes svaly. To je žádoucí ještě předtím, než zamíříte „do světa“. Zajistit psovi fyzickou kondici a tím i schopnost provádět požadované cviky je velmi důležité, a navíc, když mu budete trénovat a posilovat svaly, tak si s ním také budete utvářet těsnější vazbu, protože budete zase něco dělat společně. I když má váš pes možná dokonalé svaly, tak neuškodí vrátit se občas k procvičování základů, protože to může posloužit jako skvělá rozcvička nebo protažení po cvičení.

Obrázek k této kapitole pořídila velmi talentovaná Kalina Zatonová. Další její práce můžete najít na www.kalina-zaton.blogspot.com.

A black dog with a blue collar and a silver tag is sitting on a large, weathered tree stump. The dog is looking towards the camera with its mouth slightly open. The background is a lush field of purple and white flowers, possibly crocuses, under bright sunlight. The overall scene is vibrant and natural.

Základní psí parkour

Začněme úplnými základy psího parkouru! Především potřebujeme, aby se váš pes seznámil s různými překážkami a aby si zvykl, že pracuje na nějakém předmětu. Tento základní trénink mu také posílí svaly a upevní vaši vzájemnou vazbu.

Tuto kapitolu jsem rozdělila na několik her, které si váš pes určitě zamiluje! Nemusíte je nutně provádět v pořadí, v jakém jsou uvedené, protože každý pes se učí jinak a má jiné preference. Někteří psi rádi vyskakují na různé předměty, zatímco jiní je radši oběhnou, takže je zcela na vás, abyste vycítili, co by se asi vašemu psovi nejvíc líbilo. Jen vždycky pamatujte na to, abyste se při práci přizpůsobili tempu psa, a pokud bude třeba – buďte trpěliví!

Se spoustou pamlsků a trpělivosti si tento sport a hry velmi brzy zamilujete! Většina následujících her bude mít i úroveň pro experty, ale tu představím až v kapitole o parkouru pro pokročilé psy. Až váš pes zvládne jednu ze základních her, můžete klidně přeskočit dopředu a najít si stejnou hru na úrovni pro experty.



Já jsem král

Na tuto hru budete potřebovat (ze začátku) jakoukoli nízkou plošinu. Cílem hry je, aby pes postavil obě přední tlapky na plošinu a zadní tlapky nechal na zemi. Začněte tím, že jednoduše dáte plošinu na zem před sebe. Snažte se ji umístit tak, aby byla mezi vámi a psem, takže když se k vám pes bude chtít přiblížit, bude na ni muset stoupnout. Pokud vám to nabídne hned, pochvalte ho a dejte mu pamlssek, a to ještě dokud bude na plošině. Počkejte pár sekund, a pokud tam pes bude ještě pořád stát, znovu ho pochvalte a dejte mu další pamlsky. Pak mu řekněte uvolňovací pokyn (třeba „dobře“, „to stačí“, „běž“ nebo jakýkoli jiný uvolňovací pokyn, který si vyberete) a hodte pamlssek směrem od vás.

Teď jen počkejte, co pes udělá, až si sebere pamlssek, který jste hodili. Pokud se vrátí na plošinu, tak ho hodně pochvalte, dejte mu pár pamlsků, když bude ještě stát na plošině, počkejte několik sekund, dejte mu další pamlsky a pak mu řekněte uvolňovací pokyn a zase hodte pamlssek směrem od vás. To můžete udělat několikrát, ale nepřehánějte to, vaše tréninkové lekce musí být krátké, aby se pes nezačal nudit nebo aby se neunavil tak, že by byl nakonec z tréninku otrávený. Osvědčené pravidlo zní, že cvik můžete zopakovat pětkrát a pak byste už měli začít dělat něco jiného. K cviku se můžete vždycky vrátit později.

Kdyby se pes nevrátil na plošinu sám od sebe, tak buď zkuste ještě chvíli počkat a možná se posunout kolem plošiny tak, aby zase byla mezi vámi a psem a aby na ni musel stoupnout, až se k vám bude chtít dostat, nebo ho na plošinu zkuste nalákat tak, že na ni hodíte pár pamlsků. Pokud si pes jen vezme pamlsky, ale už si na plošinu nestoupne, zkuste ho na ni nalákat s pomocí pamlsků, které budete držet v ruce. Až zase bude na plošině, hodně ho pochvalte a pak mu dejte uvolňovací pokyn!

Až se pes bude pokaždé sám od sebe vracet na plošinu, zkuste přidat slovní pokyn ve chvíli, kdy po uvolnění a sebrání pamlsku zase zamíří zpátky na plošinu. Později totiž budeme chtít, aby se

pes stavěl na předměty i všemi čtyřmi tlapkami, takže bychom pro každé z těchto chování měli používat jiný slovní pokyn, aby poznal rozdíl mezi nimi.

Až bude pes spolehlivě pracovat se stále stejnou plošinou, můžete ji zkusit vyměnit za něco jiného. Možná z toho ze začátku bude trochu zmatený, ale to nevádí. Kdyby se vám zdálo, že vůbec neví, co má dělat, tak prostě s tímto novým předmětem znovu zopakujete počáteční kroky. Až bude pes zvládat novou plošinu stejně jako tu první, zkuste ji zase vyměnit za něco jiného. Čím víc různých věcí si pes spojí s touto hrou, tím více bude mít toto chování zobecněné. Časem budete moci použít jako plošinu ke hře **Já jsem král** cokoli! Někteří psi se tuto hru naučí superrychle, zatímco jiným to může nějakou dobu trvat. Hlavně myslete na to, aby byl trénink pořád zábavný a aby posiloval chování, které chcete. Čím víc ho budete posilovat, tím častěji ho pes bude nabízet.

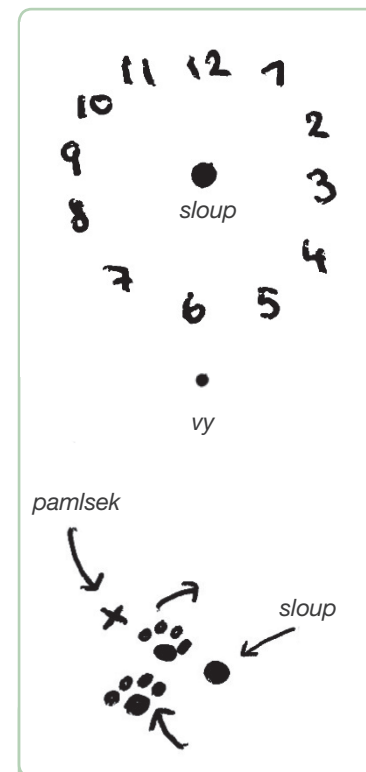


Hodiny

Při této hře se má pes naučit obíhat předměty. Začala bych ji s nějakým předmětem, který se obíhá snadno, například se sloupem nebo nějakou tyčí, která samostatně stojí nebo je zapíchnutá do země. Kdybyste totiž použili plochý předmět, mohl by ho pes považovat za plošinu a nabízet nesprávné chování. Aby se to nestalo a abyste mu nemuseli říkat „ne“ za jinak skvěle provedený cvik s plošinou, tak je lepší se postarat o to, aby pes nesprávné chování vůbec nemohl nabídnout. S předmětem ve tvaru sloupu totiž nemůže dělat moc různých věcí, pokud jste s ním ještě netrénovali žádné triky nebo tanec.

Tuto hru můžete začít dvěma způsoby, podle toho, jak se váš pes lépe učí; buď můžete na začátku používat shaping neboli tvarování chování, nebo luring neboli navádění, dokud nepochopí podstatu hry.

Když chcete chování tvarovat, zkuste prostě se psem dojít až ke sloupu a několik kroků před ním pomalu zastavit (ne moc prudce, protože tím byste pozornost psa upoutali spíš na sebe než na sloup). Když bude pes pokračovat směrem ke sloupu, třeba udělá jen jeden krok, tak ho pochvalte (nebo klikněte, pokud radši používáte klikr) a hodte pamlssek buď vedle sloupu (do pozice 3 nebo 9 hodin, podle toho, ke které straně pes spíše směřuje) nebo za sloup (kamkoli od pozice od 10 do 2 hodin, zase podle toho, ke které straně je pes blíží).



Znázornění, kam umístit pamlssek vzhledem k poloze psa.

Pokud pak pes udělá další krok kolem sloupu, aby se k vám dostal, rychle ho pochvalte a hodte pamlsk buď přímo před něj, nebo tam, kam chcete, aby pokračoval (dál po kruhu). Pokud se k vám vrátí rovnou, aniž by sloup oběhl, prostě s ním poodejděte o kousek dál, pak se otočte a znovu vykročte ke sloupu a zopakujte výše popsany postup. Pokud se k vám pes bude pořád vracet bez oběhnutí, tak dojděte ke sloupu trochu blíž, abyste mohli házet pamlsky do kruhu kolem něj. Proto této hře říkám **Hodiny**: odměny byste totiž měli umísťovat kolem sloupu a měnit jejich polohu, jako byste sledovali čas na hodinách.



Pokud chcete základy chování naučit pomocí luringu, vezměte si pamlsk do ruky a jednoduše psa kolem sloupu navedte. Mějte na paměti, že psi mají většinou jednu stranu (levou nebo pravou) radši než druhou, stejně jako lidé mohou být leváci nebo praváci. Pokud máte pocit, že se pes pohybuje trochu nemotorně, zkuste ho navedt kolem sloupu na opačnou stranu, protože je to možná způsobeno tím, že nutíte psa „praváka“, aby myslel jako „levák“. Házejte pamlsky kolem sloupu do různých pozic na hodinách. Až se pes začne kolem sloupu pohybovat snáze a plynuleji, můžete zkusit navádějící ruku pomalu odstranit ze hry tím, že ji zvednete trochu

výš a také s ní pomalu přestanete opisovat celý kruh a místo něj začnete dělat jen jakýsi pohyb podobný vlnce. Nezapomeňte, že když zvyšujete psovi kritéria obtížnosti, musíte ho častěji posilovat, abyste mu v hlavě nevyvolali zmatek.

Až pes získá v této hře zručnost a začne vám nabízet obíhání sloupu sám od sebe, můžete přidat slovní pokyn. Ten přitom vždycky řekněte těsně předtím, než psovi dáte k oběhnutí sloupu jakýkoli jiný signál, který jste používali do té doby: signály rukou, náklon tělem směrem ke sloupu a podobně.



Na vrcholu světa

Na tuto hru zase potřebujeme nějakou plošinu, pro začátek pokud možno dostatečně širokou. Může být o trochu vyšší než plošina, kterou jsme používali při hře **Já jsem král**, abychom psovi nevyvolali v hlavě zmatek. Při této hře je cílem, aby se pes postavil na plošinu všemi čtyřmi tlapkami. I tady můžete zkusit dva různé způsoby, buď shaping (tvarování) nebo luring (navádění).

Při tvarování se postavte za plošinu tak, aby byla mezi vámi a psem. Počkejte, jestli pes zkusí na plošinu vylézt, aby se k vám dostal. Pokud se na ni nejdřív postaví jen předními tlapkami, tak ho stejně pochvalte a dejte mu pamlsk, ale položte mu ho tak, aby se pro něj buď musel natáhnout, nebo na plošinu vylézt. Když už vidíte, že pohybuje zadními nohama, chvalte ho za cokoli, co vypadá jako snaha postavit jednu zadní tlapku na plošinu. Chvalte za každý sebemenší krok směrem k požadovanému chování.

Pokud máte radši přístup „dělej to jako já“, tak na plošinu vylezte nejdřív vy sami (napřed se ujistěte, že vás plošina unese a že se přitom neohrozíte). Tak pes uvidí, že se na plošinu dá vylézt a že chcete, aby tam vylezl všemi tlapkami. Tento přístup je docela zábavný, ale pokud jste ho ještě nikdy nepoužívali, tak je možné, že si o vás pes jen pomyslí, že to nemáte v hlavě v pořádku, a nic neudělá. Ale stojí za to to vyzkoušet!

Pokud chcete chování docílit naváděním, tak psovi jednoduše ukažte, že máte pamlsky, a poklepejte na plošinu rukou (pokud je znatelně vyšší než původní plošina) nebo prostě pamlsk táhněte psovi kousek před nosem, dokud nevyskočí na plošinu všemi čtyřmi tlapkami. Zase ho pochvalte za to, že nabízí vystoupení nahoru dvěma tlapkami, a pak mu dejte pamlsk kousek dál na plošinu a tím ho nalákejte, aby za ním vylezl nahoru celý. Pokud je plošina nízká, bude jednoduché na ni psa nalákat – hlavně aby byla i dostatečně široká.

Až pes na plošinu vyskočí, pochvalte ho, dokud na ní ještě bude, a pak mu dejte uvolňovací pokyn a hodte mu pamlsk pryč od

plošiny (samozřejmě pokud není příliš vysoká!). Tím ho povzbudíte, aby to zkusil znovu, aniž byste mu museli říkat, aby slezl dolů, protože to by byl přesný opak toho, co chcete. Pokud se pes nevrátí na plošinu sám od sebe, jednoduše mu pomozte trochu víc pomocí předchozích kroků a víc ho posilujte.

Když ho na plošině pochválíte, dejte mu pak pokaždé uvolňovací pokyn, abyste zjistili, že pochopil, co po něm chcete. Až se po uvolnění bude sám od sebe vracet na plošinu, přidejte k tomuto chování slovní pokyn a ten používejte pokaždé ve chvíli, kdy se pes bude vracet po sebrání uvolňovacího pamlsku.



Zadek ve vzduchu

Anna Louise Kjærová

PSÍ PARKOUR

Z anglického originálu, vydaného společností
4-Paws Canine Academy, přeložila Jana Dušková

Redakce Matěj Barták

Sazba a grafická úprava Petr Sýkora

Vydal Pavel Jeřábek – Nakladatelství PLOT, Bělohorská 2,
169 00 Praha 6, www.plotknihy.cz, jako svou 374. publikaci

Tisk Těšínské papírny, s.r.o., 2020

Vydání první, Praha 2020

ISBN 978-80-7428-382-6