

Benodigheden voor de cursus

Voor het aanleren van de oefeningen hebben jullie voornamelijk **targets, planken, krukjes, eventueel steps** nodig. Deze kunnen, later, ook gebruikt worden tijdens de workouts.

Balans materiaal gaat, later, zeker ook gebruikt worden maar om te starten gaan jullie al een eind komen met weinig geld en wat creativiteit!

Google is your friend en alles is **online** te vinden. De links die ik meegeef zijn voorbeelden om u op weg te zetten in jullie zoektocht. Er zijn tal van andere, gelijkaardige producten te vinden.

Balance pads of Targets	Grootte	Dikte/hoogte	Aantal
    	Eén, de hond moet er comfortabel op kunnen zitten. Tweede, ongeveer de helft van de eerste.	3-5 m	Van ieder één

Steps of krukjes	Grootte	Dikte/hoogte	Aantal
  	Breedte +/- 25 cm Kleine hondjes +/- 15 cm	+/- 10 -15 cm	2

Rond bakje	Grootte	Dikte/hoogte	Aantal
	+/- 20 m doormeter	+/- 10 cm	1

Plank	Grootte	Dikte/hoogte	Aantal
	Middelgrote hond : 30 cm x minstens 1 m Kleine hond: 20 cm x 1 m	1 cm max	1

Antislip!!!			
	Voor het bekleden van al de toestellen + Als ondergrond		

Antislip!!

De **belangrijkste** aankoop is antislip materiaal.

1. Antislip om **toestellen mee te bekleden**:

<https://www.action.com/nl-nl/p/duizend-dingen-mat/>

<https://www.action.com/nl-be/p/q4life-yogamat/>

<https://www.bol.com/nl/p/aidapt-anti-slip-mat-groen-voor-lade-dienblad-vloer/9200000095464359/?s2a=#productTitle>

https://www.bol.com/nl/p/anti-slip-mat-zwart-190x30-5-anti-slip-mat-douche-anti-slip-mat-onderkleed-anti-slip-mat-bad-badkuip-mat-douchemat-badmat/9300000007380892/?bltgh=sOEhct-ax-94TBBbrsRMAQ.1_13.32.ProductTitle

https://www.bol.com/nl/p/antislipmat-30x150cm-antislip-onderkleed-op-rol-roze/9200000109369456/?bltgh=nD-YYF4yuenjlgjxdBhOQw.1_4.7.ProductTitle

2. Antislip als **ondergrond**

Het is heel belangrijk dat de **toestellen niet wegschuiven**! Train NOOIT op gladde ondergrond.

De honden moeten zelf ook **grip** hebben.

Een paar van deze matten kunnen al volstaan:

<https://www.action.com/nl-nl/p/duizend-dingen-mat/>

Of yoga matten:

https://www.decathlon.be/nl/p/pilatesmat-comfort-s-petrol-170-cm-x-55-cm-x-10-mm/_/R-p-305027?mc=8527041&LGWCODE=2653157;149847;4795&gclid=CjwKCAjwnef6BRAGeiwAgv8mQc75NP-bGHqGNzfl3vpAht8iPPDeLnNPweczQj4CIfAD5CrGMvs1kxoCXKkQAvD_BwE&gclsrc=a_w.ds

<https://www.action.com/nl-be/p/q4life-yogamat-/>

Of antsliptegels

<https://www.action.com/nl-be/p/multifunctionele-matten/>

https://www.bol.com/nl/p/zwembad-onderhoud-6-tegels-zwembad-tegels-ondertegels-ondervloer-grondzeil-fitness-mat-grijs-foam/9300000003434303/?country=BE&Referrer=ADVNLGOO002062-G-59689810244-S-294357559827-9300000003434303&gclid=CjwKCAjwnef6BRAGeiwAgv8mQZzMe6KXifQ_810hnIvTKcb r2TFAdN7h-j-MQSdMEG-ot_TQo3sXWxoC7PwQAvD_BwE

Deze tegels gaan van pas komen om **zelf targets te maken** en kunnen ook als ondergrond dienst doen. MAAR let op! De antislip kant is eigenlijk **nog te glad**. Op keramiek tegels gaat **dit niet volstaan**, deze antislip tegels gaan er nog op wegglijden.

Tentzeil kan ook dienen maar het is best om het aan de randen vast te kleven:

https://www.bol.com/nl/p/bo-camp-tenttapijt-bo-carpet-2-5-x-2-meter-groen/9200000080250071/?country=BE&Referrer=ADVNLGOO002036-G-74605438291-S-677350481462-9200000080250071&gclid=CjwKCAjwnef6BRAGeiwAgv8mQR7PzrrksA3EnY8Zr69kUse4Vty7j61uxiNxyCIc1SFjwYAoppvVdBoCcNUQAvD_BwE

Balance pads of zelfgemaakte targets

De grootte van de target hangt van de grootte van de hond. We kunnen geen targets genoeg hebben. In alle verschillende maten.

1. Balance pads

https://www.bol.com/nl/p/tunturi-yoga-balance-pad-tpe/9200000094967874/?country=BE&Referrer=ADVNLGOO002040-G-67274869111-S-606494063412-9200000094967874&gclid=CjwKCAjwnef6BRAGeiwAgv8mQWBDnZJ8BkA_GnHC942SFxQqkkBP636qCWr3EhiRT_XpQoawKRmvshoCLIgQAvD_BwE

Het Balance pad van de decathlon is interessant voor kleinere honden maar zeker ook voor de middelgrote hond (als tweede target)

https://www.decathlon.be/nl/p/pilatesblok-klein-39-cm-x-24-cm-x-6-cm/_/R-p-305008?mc=8526564&c=BLAUW

2. Zelfgemaakte targets

Targets kunnen gemaakt worden van planken. Bedek de planken wel altijd met antislip!!

Hier is een ander voorbeeld van **zelfgemaakte targets**:

<https://www.action.com/nl-be/p/multifunctionele-matten/>

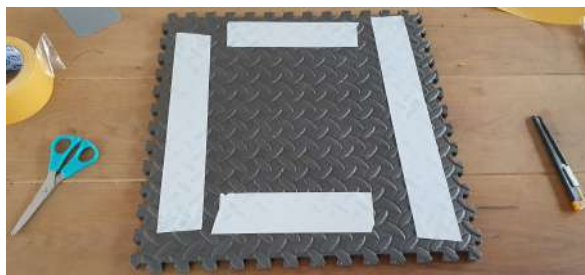
https://www.bol.com/nl/p/zwembad-onderhoud-6-tegels-zwembad-tegels-ondertegels-ondervloer-grondzeil-fitness-mat-grijs-foam/9300000003434303/?country=BE&Referrer=ADVNLGOO002062-G-59689810244-S-294357559827-9300000003434303&gclid=CjwKCAjwnef6BRAGeiwAgv8mQZzMe6KXifQ_810hnIvTKcb_r2TFAdN7h-j-MQSdMEG-ot_TQo3sXWxoC7PwQAvD_BwE

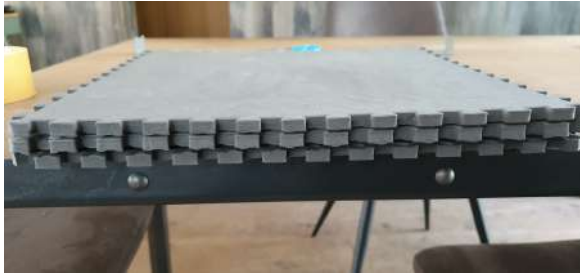
Om de target dikker te maken en meer op een **balance pad** te doen lijken kun je **drie tegels** op mekaar kleven met dubbelzijdige plakband.

Zorg ervoor dat zowel de onderkant als de bovenkant de minst gladde kant is!!

LET OP:

De kant die bedoeld is als antislip is, is de MEEST gladde kant! Gebruik dus de de andere kant.





Voor kleinere honden kan de target **op maat** gemaakt worden. Maak een target die net groot genoeg is om comfortable op te zitten.



Van de overschot kunnen kleine targets gemaakt worden die later nog van pas gaan komen.



Steps en of krukjes

1. Step

Zoekcriterium op Google “aerobic step”. De antislip op de steps is onvoldoende, bekleed ze steeds met **extra antislip**.

https://www.decathlon.be/nl/p/stepbank-essential-zwart-roze/_/R-p-171576?mc=8380512&c=ZWART

<https://www.sportenspelvoordieren.nl/balans/step-extra-compact-easy>

2. Krukjes

Bekleed de krukjes best ook met antislip.

Hoog:

https://www.ikea.com/be/nl/p/bolmen-badkamerkruk-wit-60265163/?gclid=CjwKCAjwnef6BRAGeiwAgv8mQfS7f1RQFPc9A3EN1aZoWMrGyTQ5RIQ_a_PHgh36L6guUoCtYiMdlhoCkKIQAvD_BwE

Laag:

https://www.ikea.com/be/nl/p/foersiktig-kinderkruk-wit-groen-60248418/?gclid=CjwKCAjwnef6BRAGeiwAgv8mQRwQzsp8by7M-SVurN8CzuqP8_Wq9W3s8xpG1zrn_E7m-Ki71JpznxoC3b4QAvD_BwE

Rond bakje

Zeker bekleden met antislip!

<https://www.action.com/nl-be/p/afwasbak/>

Planken

Planken bekleed met antislip komen altijd van pas.
Voor de middelgrote hond: 30cm op 1,00 – 1,20 m
Kleine honden 20 cm op 1,00 m.

