



Benodigdheden voor de online cursussen

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 tijdens de fitness training maar om te starten gaan jullie al een eind komen met **weinig geld en wat creativiteit!**

Zorg vooral voor goede ondergrond en bekleding van de toestellen! Train NOOIT op een gladde ondergrond. Zorg dus voor **goede antislip!**

Google is your friend, 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.

Onderaan in dit document vind je een lijst met **benodigdheden per specifieke cursus**. Gebruik de **links hieronder** om er rechtstreeks naar toe te gaan.

- [5 Must Have oefeningen voor de agility hond](#)
- [Tune Your Puppy Module I](#)

Antislip

Train nooit op gladde ondergrond. Heb je alleen maar ruimtes met tegel- of laminaatvloer? Zorg dan voor een stukje **opbergbare antislip**. Er zijn verschillende opties.

Zorg ook steeds dat al de **toestellen bedekt zijn met antislip**. Krukjes en steps zijn soms voorzien van één of andere vorm van antislip maar dat is voor gebruik door mensen. Honden moeten grip hebben. **Antislip voor mensen volstaat in de meeste gevallen niet voor honden.**

Antislip om toestellen mee te bekleden



Voorbeelden

<https://www.antislipmatkopen.nl/Antislipmat-op-rol>

<https://www.antislipmatkopen.nl/antislipmat-keukenlade>

<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-douchematbadmat/9300000007380892/?bltgh=sOEhct-ax-94TBBbrsRMAQ.1_13.32.ProductTitle

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

Antislip als ondergrond

Voor een **middelgrote hond** hebt je ongeveer **1,5 op 1,5 meter** plaats nodig. Wanneer je in het midden van de voorziene ruimte een toestel legt moet de hond, met de **voorpoten op het toestel volledig rond kunnen stappen**, met een **gestrekte rug zonder met de achterpoten op onbedekte vloer te komen**.

Voorbeelden

Dit is de **beste oplossing**:

https://www.amazon.de/Outdoor-Krabbelmatte-Krabbelunterlage-SanoSoft-Germany/dp/B079RJTF2R/ref=sr_1_1?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&keywords=Outdoor%20Krabbelmatte%20Krabbelunterlage%20SanoSoft&qid=1605029848&s=baby&sr=1-1

Deze kunnen ook al een oplossing bieden maar dan moet je er **3 naast mekaar** leggen en ervoor zorgen dat ze niet verschuiven tov mekaar:

<https://www.antislipmatkopen.nl/Antislipmat-op-rol>

Yogamatten kunnen ook maar daarvan moet je er ook **3 naast mekaar** leggen

<https://www.decathlon.be/nl/search?Ntt=yogamat>

Antisliptegels

<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_810hnlvTKcbr2TFAdN7h-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=CjwKCAjwnef6BRAgEiwAgv8mQR7PzrrksA3EnY8Zr69kUs_e4Vty7j6luxiNxyClc1SFjwYAoppvVdBoCcNUQAvD_BwE

Targets

De **grootte** van de target hangt van de **grootte van de hond**.

Uiteindelijk kunnen we geen targets genoeg hebben. In alle verschillende maten. Targets komen altijd van pas!

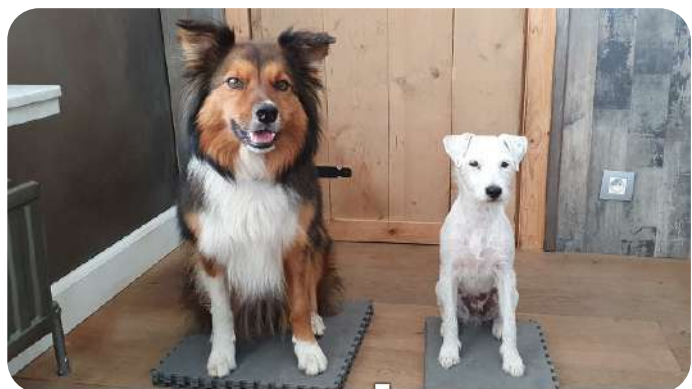
Voorzie **zeker één target** die groot genoeg is om de hond **"vierkant" en comfortabel genoeg op te laten zitten** maar wel **klein genoeg** zodat de hond er niet op kan staan en hij verplicht wordt om tijdens het zitten de knieën dicht te houden.

Grote honden: **40 x 40 cm**

Middelgrote honden: **30 x 30 cm**

Kleine honden: **20 x 20 cm**

Maak je de targets zelf laat de hond er dan opzitten en meet het af.



Ben je niet zeker? Voorzie dan tijdens de les een **standaard balance pad of de antisliptegels** (zie verder). We kunnen nog zien of de grootte al dan niet aangepast moet worden.

Balance pads

Voorbeelden

<https://www.wafjes-shop.be/product/wafjes-fit-balanspad/>

De kleine **balance pad van de Decathlon** is interessant voor **kleinere honden** maar ook voor middelgrote en grotere honden 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



Zelfgemaakte targets

Je kan targets maken van **planken**. Zorg steeds voor **antslip** bekleding!



Antisliptegels hebben hun nut als targets al bewezen in vorige cursussen.

<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/93000000003434303/?country=BE&Referrer=ADVNLGOO002062-G-59689810244-S-294357559827-93000000003434303&gclid=CjwKCAjwnef6BRAgEiwAgv8mQZzMe6KXifQ_810hnIvTKcb_r2TFAdN7h-j-MQsDMEG-ot_TQo3sXWxoc7PwQAvD_BwE

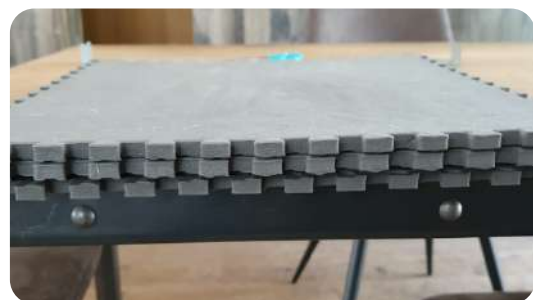
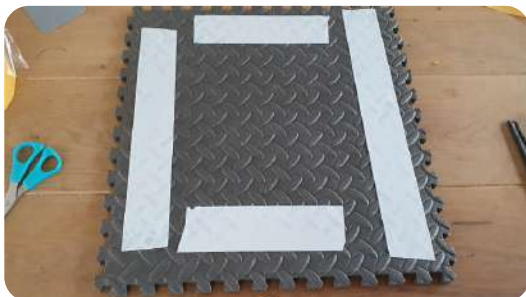
Om de target wat dikker te maken en meer op een balance pad te laten lijken kun je er **3-4 op mekaar kleven**.

Zorg ervoor dat zowel de **onder-** als de **bovenkant** niet glad zijn.

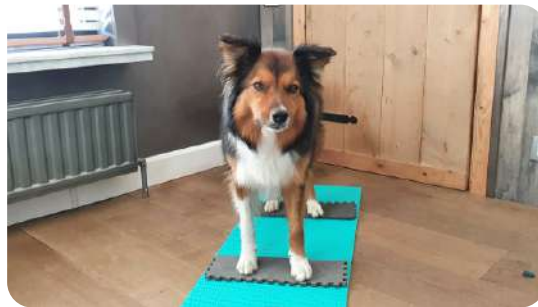
LET OP:

De kant die bedoeld is als antislip (bovenkant) is het meest glad.

Gebruik de kant die bedoeld is als **onderkant** dus **zowel als onder- als als bovenkant** wanneer je tegels op mekaar kleeft.



Overschotjes kunnen gebruikt worden om **kleinere targets** te maken.



Steps & Krukjes & Bakjes

Steps

Zoekcriterium op Google = "**Aerobic step**". Zo goed als alle steps zijn te glad voor honden. Best even bekleden met **antislip**!

<https://www.wafjes-shop.be/product/wafjes-fit-ecostep/>

<https://www.wafjes-shop.be/product/wafjes-fit-ecostep-met-verhogers/>



Krukjes

Voorbeelden

Hoog:

<https://www.ikea.com/be/nl/p/bolmen-badkamerkruk-wit-60265163/>

Laag:

<https://www.ikea.com/be/nl/p/foersiktig-kinderkruk-wit-groen-60248418/>



Bakjes

Voorbeelden

Rond:

<https://www.wafjes-shop.be/product/wafjes-fit-balance-top-10/>

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

Klein:

20x14x6

Worden in de action verkocht maar niet online.

<https://www.massamarkt.nl/mand-kunststof-20x14x6cm.html>



Yoga blokken

Voorbeelden

Klein:

<https://www.wafjes-shop.be/product/wafjes-fit-yoga-brick/>

Groot:

<https://www.buffalo.nl/nl/reebok-pilates-blok-english-emerald>

Dit is een heel interessante maat als target!!

Planken

Planken kunnen altijd van pas komen tijdens de fitness training.
Samen met twee krukjes kunnen ze ook een **alternatief bieden voor een step**.
Bedenk ze steeds met **antislip!**

Grote honden: **40 cm x 1,20 m**

Middelgrote honden: **30cm x 1,00 – 1,20 m**

Kleine honden: **20 cm x 80 cm.**



Cursussen

5 Must Have oefeningen voor de Agility hond

- **Twee** lage krukjes, steps of bakjes (afhankelijk van de grootte van de hond)



- **Target** (3-5 cm) dik waar de hond op kan zitten



- **Target** mag even groot zijn als de eerste maar zeker niet dikker. Liefst minder dik (1cm) en wat kleiner. Een bekleed plankje kan perfect dienst doen.



- **Rond bakje**

Diameter= +/- 20 cm

Hoogte: +/- 10 cm

Voor kleine hondjes zeker niet hoger dan 10 cm.



- **Hoog Krukje**

+/- 25 hoog

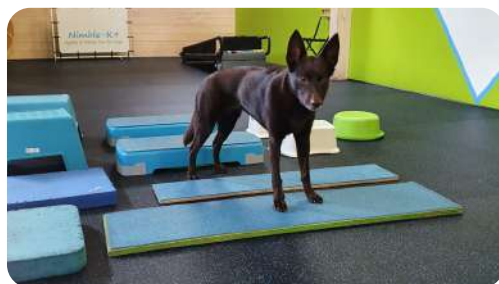
Voor kleine hondjes volstaat een laag krukje



- **Step of een plank**

Grote en middelgrote honden: +/- 30 cm breed x 80 - 120 cm lang

Kleine honden: +/- 20 cm breed x 60 - 80 cm lang



- **Twee dikke kleine targets**

Yoga blokjes of kleine mandjes of gekleefde tegels

+/- 10 cm dik. Ze komen naast de plank of step te liggen. Zie opstellingen.

Er zou een klein niveau verschil moeten zijn tussen de plank/step en de targets. Maar niet te veel.

Voorbeeld opstellingen

Deze opstellingen gaan we gebruiken tijdens de cursus.
Pas de toestellen aan aan de grootte van je hond!

Opstelling 1

Grote en middelgrote honden



Kleine honden



Opstelling 2

Grote en middelgrote honden



Kleine honden



Opstelling 3

Grote en middelgrote honden



Kleine honden



Opstelling 4

Grote en middelgrote honden



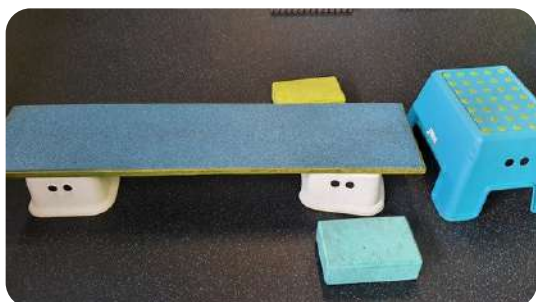
Kleine honden



Opstelling 5

De **plank** kan **vervallen worden door een step**. De targets aan de zijkant moeten iets lager zijn dan de plank of step maar ook niet te veel. De honden gaan erop moeten stappen, ze mogen niet te "diep" stappen.

Grote en middelgrote honden



Kleine honden



Tune Your Puppy - Module I

- **Twee** lage krukjes, steps of bakjes (afhankelijk van de grootte van de hond)



- **Target** (3-5 cm) dik waar de hond op kan zitten. Zelfgemaakt of een balance pad.

• <https://www.wafjes-shop.be/product/wafjes-fit-balanspad/>

Voor kleinere honden:

<https://www.buffalo.nl/nl/reebok-pilates-blok-english-emerald>



- **Smalle - platte target** 20-30 cm x 40-60 cm. **Max 1 cm dik.** Een bekleed plankje, een op maat gesneden antislip tegel of een opgevouwen badmat kunnen perfect dienst doen



- **Platte targets** ze moeten niet rond zijn, rechthoekig kan ook. Als je ze zelf maakt hou dan rekening met de kleur. Wanneer ze op gras gebruikt worden is blauw de beste keuze. Het grijs van de antisliptegels kan ook. We gaan er minstens **twee** nodig hebben.

<https://www.wafjes-shop.be/product/wafjes-fit-targets/>

<https://www.wafjes-shop.be/nimble-k9/product/fitpaws-targets/>



- **Kleine targets:** +/-10cm. Ze moeten niet rond zijn - vierkant kan ook. Minstens **2 stuks**.

<https://www.wafjes-shop.be/product/wafjes-fit-targetschijven-95cm/>



- **Cavaletti's:** 6 latten. Kegels, dogsteppers of zelfgemaakt (blikjes). Het latje moet laag tegen de grond kunnen liggen (lager dan hakhoogte van de hond).

<https://www.wafjes-shop.be/product/wafjes-fit-cavaletti/>

