

AGILITY START TRÉNINKOVÝ DENÍČEK

Můj pes • můj pokrok • naše cesta

Jméno psa: _____

Jméno psovoda: _____

Ročník: _____

**„Nejde o to být nejlepší. Jde o to být každý
trénink o kousek lepší než předtím.“**

Jak deníček používat

Po každé lekci si stačí poznamenat několik věcí. Deníček není známkování – je to mapa vašeho pokroku.

Tři otázky po každém tréninku

- Co už umíme? Co bylo dnes lepší než minule?
- Co potřebujeme dopilovat? Kde ještě chybí jistota?
- Na co se zeptáme trenéra? Co nám není jasné?

Přehled dovedností

☐ UMÍME • ☐ PILUJEME • ☐ POTŘEBUJEME POMOC

DOVEDNOST	☐	☐	☐
Motivace a kontakt	☐	☐	☐
OKI / marker	☐	☐	☐
Sebekontrola – jídlo	☐	☐	☐
Sebekontrola – hračka	☐	☐	☐
Nose touch – krátký	☐	☐	☐
Nose touch – dlouhý	☐	☐	☐
Vysílání na miskou	☐	☐	☐
Kavalety	☐	☐	☐
Target	☐	☐	☐
Couvání	☐	☐	☐
Obíhání	☐	☐	☐
Tunel	☐	☐	☐
Nízký skok	☐	☐	☐
Vysílání vpřed	☐	☐	☐
Práce na vzdálenost	☐	☐	☐
Hoopers	☐	☐	☐
Jednoduchá sekvence	☐	☐	☐

Náš tým

Co mého psa nejvíc motivuje?

☐ pamlsek ☐ hračka ☐ přetahování ☐ běh ☐ pochvala ☐ jiné: _____

Co nám jde nejlépe?

Co nám zatím nejde?

Co psa nejčastěji rozptyluje?

Na čem chceme pracovat?

Náš hlavní cíl

- _____
- _____

LEKCE 01

Začínáme jako tým

Dnes jsme trénovali: _____

☐ Povedlo se:

☐ Dopilovat:

☐ Domácí úkol: _____

☐ Zeptej se trenéra: _____

☐ Pes se cítil: ☐ super ☐ dobře ☐ unavený ☐ potřeboval pauzy

LEKCE 02

Odměna a sebekontrola

Dnes jsme trénovali: _____

☐ Povedlo se:

☐ Dopilovat:

☐ Domácí úkol: _____

☐ Zeptej se trenéra: _____

☐ Pes se cítil: ☐ super ☐ dobře ☐ unavený ☐ potřeboval pauzy

LEKCE 03

Vysílání na miskú

Dnes jsme trénovali: _____

☐ Povedlo se:

☐ Dopilovat:

☐ Domácí úkol: _____

☐ Zeptej se trenéra: _____

☐ Pes se cítil: ☐ super ☐ dobře ☐ unavený ☐ potřeboval pauzy

LEKCE 04

Tělo psa a koordinace

Dnes jsme trénovali: _____

☐ Povedlo se:

☐ Dopilovat:

_____	_____
☐ Domácí úkol: _____	
☐ Zeptej se trenéra: _____	
☐ Pes se cítil: ☐ super ☐ dobře ☐ unavený ☐ potřeboval pauzy	

LEKCE 05		Vedení psa
Dnes jsme trénovali: _____		
☐ Povedlo se:	☐ Dopilovat:	
_____	_____	
_____	_____	
☐ Domácí úkol: _____		
☐ Zeptej se trenéra: _____		
☐ Pes se cítil: ☐ super ☐ dobře ☐ unavený ☐ potřeboval pauzy		

LEKCE 06

Tunel

Dnes jsme trénovali: _____

☐ Povedlo se:

☐ Dopilovat:

☐ Domácí úkol: _____

☐ Zeptej se trenéra: _____

☐ Pes se cítil: ☐ super ☐ dobře ☐ unavený ☐ potřeboval pauzy

LEKCE 07

Kavalety a skoková příprava

Dnes jsme trénovali: _____

☐ Povedlo se:

☐ Dopilovat:

☐ Domácí úkol: _____

☐ Zeptej se trenéra: _____

☐ Pes se cítil: ☐ super ☐ dobře ☐ unavený ☐ potřeboval pauzy

LEKCE 08

Vysílání a samostatnost

Dnes jsme trénovali: _____

☐ Povedlo se:

☐ Dopilovat:

☐ Domácí úkol: _____

☐ Zeptej se trenéra: _____

☐ Pes se cítil: ☐ super ☐ dobře ☐ unavený ☐ potřeboval pauzy

LEKCE 09

První sekvence

Dnes jsme trénovali: _____

☐ Povedlo se:

☐ Dopilovat:

_____	_____
_____	_____
☐ Domácí úkol: _____	
☐ Zeptej se trenéra: _____	
☐ Pes se cítil: ☐ super ☐ dobře ☐ unavený ☐ potřeboval pauzy	

LEKCE 10	Podzimní zkouška
Dnes jsme trénovali: _____	
☐ Povedlo se:	☐ Dopilovat:
_____	_____
_____	_____
☐ Domácí úkol: _____	
☐ Zeptej se trenéra: _____	
☐ Pes se cítil: ☐ super ☐ dobře ☐ unavený ☐ potřeboval pauzy	

LEKCE 11

Návrat po zimě

Dnes jsme trénovali: _____

☐ Povedlo se:

☐ Dopilovat:

☐ Domácí úkol: _____

☐ Zeptej se trenéra: _____

☐ Pes se cítil: ☐ super ☐ dobře ☐ unavený ☐ potřeboval pauzy

LEKCE 12

Skok a práce po obou stranách

Dnes jsme trénovali: _____

☐ Povedlo se:

☐ Dopilovat:

☐ Domácí úkol: _____

☐ Zeptej se trenéra: _____

☐ Pes se cítil: ☐ super ☐ dobře ☐ unavený ☐ potřeboval pauzy

LEKCE 13

Tunelové kombinace

Dnes jsme trénovali: _____

☐ Povedlo se:

☐ Dopilovat:

☐ Domácí úkol: _____

☐ Zeptej se trenéra: _____

☐ Pes se cítil: ☐ super ☐ dobře ☐ unavený ☐ potřeboval pauzy

LEKCE 14

Hoopers I

Dnes jsme trénovali: _____

☐ Povedlo se:

☐ Dopilovat:

_____	_____
_____	_____
☐ Domácí úkol: _____	
☐ Zeptej se trenéra: _____	
☐ Pes se cítil: ☐ super ☐ dobře ☐ unavený ☐ potřeboval pauzy	

LEKCE 15	Hoopers II
Dnes jsme trénovali: _____	
☐ Povedlo se:	☐ Dopilovat:
_____	_____
_____	_____
☐ Domácí úkol: _____	
☐ Zeptej se trenéra: _____	
☐ Pes se cítil: ☐ super ☐ dobře ☐ unavený ☐ potřeboval pauzy	

LEKCE 16

Kontaktní překážky - příprava

Dnes jsme trénovali: _____

☐ Povedlo se:

☐ Dopilovat:

☐ Domácí úkol: _____

☐ Zeptej se trenéra: _____

☐ Pes se cítil: ☐ super ☐ dobře ☐ unavený ☐ potřeboval pauzy

LEKCE 17

Slalom - příprava

Dnes jsme trénovali: _____

☐ Povedlo se:

☐ Dopilovat:

☐ Domácí úkol: _____

☐ Zeptej se trenéra: _____

☐ Pes se cítil: ☐ super ☐ dobře ☐ unavený ☐ potřeboval pauzy

LEKCE 18

Vedení v sekvenci

Dnes jsme trénovali: _____

☐ Povedlo se:

☐ Dopilovat:

☐ Domácí úkol: _____

☐ Zeptej se trenéra: _____

☐ Pes se cítil: ☐ super ☐ dobře ☐ unavený ☐ potřeboval pauzy

LEKCE 19

První mini parkury

Dnes jsme trénovali: _____

☐ Povedlo se:

☐ Dopilovat:

_____	_____
_____	_____
☐ Domácí úkol: _____	
☐ Zeptej se trenéra: _____	
☐ Pes se cítil: ☐ super ☐ dobře ☐ unavený ☐ potřeboval pauzy	

LEKCE 20	Závěrečná sportovní výzva
Dnes jsme trénovali: _____	
☐ Povedlo se:	☐ Dopilovat:
_____	_____
_____	_____
☐ Domácí úkol: _____	
☐ Zeptej se trenéra: _____	
☐ Pes se cítil: ☐ super ☐ dobře ☐ unavený ☐ potřeboval pauzy	

PODZIMNÍ CHECKPOINT

Po prvních 10 lekcích

Co už zvládáme samostatně?

Co se nejvíce zlepšilo?

Co chceme na jaře dopilovat?

Na co se chci zeptat trenéra?

ZÁVĚREČNÝ CHECKPOINT

Naše cesta za 20 lekcí

Co jsme se naučili?

Na co jsme nejvíce pyšní?

Co ještě potřebujeme pilovat?

Co nám trenér doporučuje dál?

„Nesrovnávej svého psa s ostatními. Porovnávej ho s tím, kde byl včera.“

NAŠE AGILITY START

MALÉ KROKY • VELKÝ POKROK

JEDNA LEKCE



JEDEN MALÝ POKROK



MNOHO MALÝCH POKROKŮ



SILNĚJŠÍ SPORTOVNÍ TÝM

Moje poznámky • moje otázky • naše cesta