

AGILITY START

SPORTOVNÍ PŘÍPRAVKA

20 lekcí • 10 podzim • 10 jaro

Průvodce pro začínající sportovní dvojice

„Velké úspěchy nevznikají jedním skokem. Vznikají stovkami malých, správně provedených kroků.“

Vítejte v AGILITY START

Právě začínáte společnou cestu nejen do světa agility. Nejde jen o překážky, rychlost nebo závody. Agility je především o vztahu mezi psem a psovodem. Cílem přípravy je vytvořit sebevědomou, motivovanou a sebranou dvojici, která si společnou práci užívá.

Každý pes je jiný a každý se učí vlastním tempem. Proto nesrovnáváme výkony jednotlivých týmů – sledujeme pokrok každé dvojice.

Pět pilířů sportovní dvojice

- Důvěra – pes musí svému psovodovi věřit.
- Motivace – pes pracuje proto, že chce.
- Komunikace – jasné a srozumitelné informace.
- Technika – správné provedení je důležitější než rychlost.
- Radost – každý trénink by měl být pozitivním zážitkem.

Co si přinést

- pevné vodítko (ne flexi), obojek nebo dobře padnoucí postroj
- minimálně dva druhy pamlsků – běžné a extra hodnotné
- oblíbenou hračku, vodu a misku
- sáčky na exkrementy a sportovní obuv

Základy, které budeme budovat od první lekce

Sebekontrola

- Pes se učí, že přístup k odměně není samozřejmost – klidné chování otevírá cestu k jídlu i hračce.
- Sebekontrola na jídlo: čekání na misku, pamlssek v ruce, pamlssek na zemi a uvolnění na povel.
- Sebekontrola na hračku: klid před zahájením hry, schopnost počkat na uvolňovací povel a znovu se zapojit do práce.
- Cílem není psa frustrovat, ale naučit ho přepínat mezi klidem a aktivní prací.

Vysílání na misku

- Miska se používá jako cílové místo a odměna za samostatný pohyb vpřed.
- Začínáme na krátkou vzdálenost a postupně přidáváme vzdálenost, směr a překážku.
- Psovod odměnu připraví předem a po správném vyslání nechá psa doběhnout k misce.
- Postupně se učíme vysílat na misku bez toho, aby pes potřeboval následovat ruku s pamlskem.

Nose touch – krátký

- Pes se dotkne nosem dlaně nebo targetu na velmi krátkou vzdálenost.
- Odměna přijde okamžitě po čistém dotyku.
- Nose touch používáme pro kontakt, orientaci na psovoda a později jako stavební kámen pro další targety.

Nose touch – dlouhý

- Po zvládnutí krátkého dotyku postupně prodlužujeme vzdálenost mezi psem a targetem.
- Cílem je samostatné vyslání k ruce nebo targetu bez lákání pamlskem.
- Dovednost využijeme pro vysílání, práci na vzdálenost i samostatné řešení úkolu.

Jak probíhá trénink

Každá lekce trvá 120 minut. Psi nepracují nepřetržitě – střídáme krátké pracovní bloky, odpočinek, pozorování a jednoduché úkoly.

Čas	Čas	Obsah
Přivítání + rozchození	10 min	aktivace, orientace na psovoda
Koordinace	15 min	kavalety, targety, nose touch, práce s tělem
Hlavní blok	35 min	nová technická dovednost
Pauza	10 min	odpočinek, voda, práce jednotlivých týmů
Druhý blok	25 min	upevnění a kombinace
Sekvence	15 min	praktické propojení dovedností
Závěr	10 min	zklidnění, domácí úkol, zpětná vazba

Kavalety

- Jsou součástí téměř každého tréninku.
- Rozvíjejí koordinaci, rovnováhu, práci zadních končetin a rytmus pohybu.
- Kvalita pohybu je důležitější než rychlost.
- Pracujeme pomalu, kontrolovaně a v několika kvalitních opakováních.

20 lekcí • cesta sportovní dvojice

Podzim staví základy. Jaro je propojuje do samostatnější práce a prvních parkurů.

01

PODZIM • 01
Začínáme jako tým
Motivace, odměna, kontakt a nose touch

Co se naučíme

- reakce na jméno a kontakt
- krátký nose touch
- práce s pamlskem a hračkou
- marker a přivolání
- jednoduchý target

Domácí úkol

- Reakce na jméno, 5-10 čistých nose touchů a krátké přivolání.

02

PODZIM • 02
Odměna jako nástroj trenéra
Sebekontrola na jídlo a hračku

Co se naučíme

- pamlssek v ruce bez vyrážení
- čekání na miskou
- uvolnění na povel
- klid před hračkou
- zahájení a ukončení hry

Domácí úkol

- Krátké série sebekontroly na jídlo i hračku; vždy zakončit úspěchem.

Co se naučíme

- vyslání na miskou na krátkou vzdálenost
- běh k cíli bez lákání rukou
- uvolnění k misce
- kontrolovaný start
- kavalety

Domácí úkol

- Vyslání na miskou z 1–3 metrů; postupně prodlužovat vzdálenost.

Co se naučíme

- nose touch krátký a delší
- target předních tlapek
- couvání
- obcházení kuželu
- kavalety v různých rozestupech

Domácí úkol

- Kavalety, couvání, nose touch a obcházení předmětu z obou stran.

Co se naučíme

- následování pohybu
- změna směru
- pravá a levá strana
- práce ruky a těla
- odměna ve správném směru

Domácí úkol

- Změny směru při procházce; obíhání stromu/kuželu; práce na obě ruce.

Co se naučíme

- rovný tunel
- samostatný vstup
- vyslání do tunelu
- odměna po překonání překážky
- krátká sekvence s tunelem

Domácí úkol

- Vyslání mezi dvěma body, obíhání a práce na vzdálenost, pokud není doma tunel.

Co se naučíme

- správný pohyb přes kavalety
- odhad vzdálenosti
- první nízká skočka
- odměna ve směru pohybu
- vyslání na miskou za cílem

Domácí úkol

- Koordinace přes nízké tyčky, krátké průchody a vyslání k misce.

Co se naučíme

- dlouhý nose touch
- vyslání na miskou
- práce na vzdálenost
- samostatný průchod
- první hoops prvek

Domácí úkol

- Vysílání k targetu nebo misce a obíhání kuželu na vzdálenost.

Co se naučíme

- kužel → tunel
- tunel → skok
- skok → vyslání na miskou
- hoop → tunel
- načasování povelu a pohybu

Domácí úkol

- Spojoval dva známé cviky; nepřidávat nové prvky.

Co se naučíme

- motivace a kontakt
- sebekontrola na jídlo i hračku
- nose touch krátký i dlouhý
- kavalety
- vysílání na miskou
- tunel
- nízký skok
- jednoduchá sekvence

Domácí úkol

- Udržovací trénink nejslabší dovednosti a krátké domácí série.

Co se naučíme

- motivace
- sebekontrola
- nose touch
- vysílání na miskou
- start
- kavalety
- tunel
- kužel

Domácí úkol

- Zopakovat všechny podzimní dovednosti.

Co se naučíme

- skok z různých úhlů
- změna strany
- pravá/levá ruka
- odměna ve směru pohybu
- vyslání na miskou za překážku

Domácí úkol

- Změny stran a krátké vyslání po skoku.

13

JARO • 13
Tunelové kombinace
Samostatnost psa

Co se naučíme

- rovný a zahnutý tunel
- různé náběhy
- tunel jako součást sekvence
- odměna před psem

Domácí úkol

- Vysílání a obíhání na vzdálenost.

14

JARO • 14
Hoopers I
Směr a vzdálenost

Co se naučíme

- hoop
- vysílání
- obíhání
- práce před psovodem
- hlasové povely

Domácí úkol

- Vysílání k targetu/misce a obíhání z větší vzdálenosti.

15

JARO • 15
Hoopers II
Práce bez fyzického navádění

Co se naučíme

- 2–3 hooperů
- změny směru
- práce na obě strany
- hoop + tunel
- samostatné vyslání

Domácí úkol

- Krátké sekvence na vzdálenost; odměna až po dokončení úkolu.

16

JARO • 16
Kontaktní překážky – příprava
Kontakt není o rychlosti

Co se naučíme

- target
- pozice na konci překážky
- přední/zadní tlapky
- stabilita
- správný nástup a výstup

Domácí úkol

- Target, nose touch a pozice na nízké stabilní ploše.

17

JARO • 17
Slalom – příprava
Koordinace a hledání vstupu

Co se naučíme

- obcházení tyček
- práce v brance
- správný vstup
- pohyb těla psa
- postupné zvyšování obtížnosti

Domácí úkol

- Obíhání předmětu z obou stran a práce na samostatnosti.

18

JARO • 18
Vedení v sekvenci
Psovod jako navigátor

Co se naučíme

- sekvence 4-6 prvků
- načasování
- změny směru
- práce rukou
- pohyb psovoda
- správný směr odměny

Domácí úkol

- Bez nových cviků; upevňovat známé dovednosti a plynulost.

Co se naučíme

- parkur 6–10 prvků
- prohlídka trasy
- příprava psa
- běh
- jedna konkrétní oprava
- vyslání na miskou jako odměna

Domácí úkol

- Zaměřit se na nejslabší dovednost dvojice.

Co se naučíme

- motivace + kontakt
- sebekontrola na jídlo i hračku
- nose touch
- koordinace + kavalety
- tunel + skok
- vysílání na miskou
- hoopers
- mini parkur

Domácí úkol

- Udržovací trénink a příprava na navazující Agility Začátečníci / Hoopers.

Kontrolní bod na konci přípravky

Po 20 lekcích by měla dvojice mít pevné základy pro navazující sportovní trénink.

Pes by měl zvládat

- aktivně pracovat s psovodem a přijímat různé druhy odměn
- sebekontrolu na jídlo i hračku a čekání na uvolňovací povel
- krátký i delší nose touch
- vyslání na miskou na krátkou i postupně větší vzdálenost
- kavalety, couvání, obíhání předmětu a základní targety
- bezpečně zvládat tunel a nízký skok
- chápat základní princip vysílání a práce na vzdálenost
- spojovat známé dovednosti do krátkých sekvencí
- základně rozumět hoops prvkům a přípravě na kontakt/slalom

Psovod by měl zvládat

- správně načasovat a umístit odměnu
- využívat miskou jako cílovou odměnu, nikoliv jako návnadu v ruce
- rozlišit klidnou sebekontrolu od potlačení motivace
- používat krátký a delší nose touch podle cíle cvičení
- používat jasné povely a upravit obtížnost cviku
- správně se pohybovat při vedení psa
- poznat únavu a respektovat welfare psa

„Nejlepší sportovní dvojice nevzniká během jednoho tréninku. Vzniká z mnoha malých kroků, které vedou ke společnému cíli.“