

● **Module 1 - Hondenfitness**

Basisinstructeur

Dag 1

Docent: Inge Dillen

Tijd: 09:00 - 16:30

■ **Voormiddag - Theorie**

Thema: Introductie hondenfitness en basis functionele anatomie

- Intro cursus & kennismaking
- Basisprincipes van hondenfitness: doel, opbouw, veiligheid
- Functionele anatomie - Range of Motion (ROM)
 - Bewegingsgericht denken

⊙ **Leerdoelen**

- Kennismaken met structuur en afspraken van de opleiding
- Inzicht in basis functionele anatomie

■ **Namiddag - Theorie/Praktijk**

Thema: Basis trainingstechnieken

- Kennismaking trainingstechnieken
 - Operant conditioneren
 - Shaping, capturing, luring...
 - Markeren/belonen - timing
 - Leren vanuit keuzes
- Kleine oefensessies met honden (focus: timing & beloningsmoment)

⊙ **Leerdoelen**

- Basis trainingstechnieken begrijpen en toepassen

Dag 2

Docenten: Lara Pacquée (VM), Inge Dillen (NM)

Tijd: 09:00 - 16:30

■ Voormiddag - Theorie

Thema: Algemene en functionele anatomie - bouwstenen van beweging

- Bot & kraakbeen - dragend vs. flexibel
- Gewrichten - kapsel, ligamenten, synovia - stabiliteit vs. mobiliteit
- Spieren & pezen (intro): samenwerking, agonist/antagonist
- Skelet: voorhand, wervelkolom, achterhand
- Functionele link: samenwerking van structuren voor beweging
- Mobiliteit vs. stabiliteit - hoe werkt controle & hoe werkt beweeglijkheid

⊙ Leerdoelen

- Inzicht krijgen in de basisstructuren van het bewegingsapparaat
- Begrijpen hoe spieren, pezen, botten en gewrichten samenwerken om beweging mogelijk te maken
- Functionele link leggen tussen anatomie en beweging

■ Namiddag - Praktijk (algemene beschrijving voor alle dagen)

Thema: Toepassing van trainingstechnieken en opbouw van fitnessoefeningen. De praktijknamiddagen worden afgestemd op het tempo en de vooruitgang van zowel de honden als de studenten.

Deelnemers leren:

- Trainingsmethodes toepassen in verschillende situaties
- Focus op shapen:
 - Criteria stellen en microstapjes uittekenen
 - Verschil markeren/belonen
 - Oefening op aanwijzing zetten
 - Stimulus controle (start, duur, release)
 - Observeren van lichaamshouding en timing handler
- Oefeningen veilig en correct opbouwen, rekening houdend met het individu
- Observeren van houding, beweging en belastbaarheid van de hond
- Tekenend van vermoeidheid leren herkennen
- Oefeningen aanpassen aan het niveau van de hond (variatie in stabiliteit, hoogte, richting, duur)

⊙ **Leerdoelen (praktijk algemeen)**

- Theorie praktisch toepassen
- Observatie- en begeleidingsvaardigheden verfijnen
- Inzicht in progressie, aanpassing en veiligheid

Dag 3

Docent: Inge Dillen

Tijd: 09:00 - 16:30

■ Voormiddag - Theorie

Thema: Basis Fitness Methode - basis voor het opstellen van uitgebalanceerde workouts en Warming-up/Cooling-down: algemene principes

- Primaire lichaamsdelen
 - Overzicht van de belangrijkste lichaamsdelen betrokken bij beweging
 - Rol van de voorhand, achterhand en core
- Bewegingsvlakken
 - De verschillende bewegingsvlakken zoals ze in hondenfitness worden gebruikt
 - Inzicht krijgen in hoe bewegingen plaatsvinden binnen deze vlakken
 - Leren oefeningen koppelen aan de betrokken bewegingsvlakken
- Warming-up & Cooling-down - algemene principes
 - Waarom opwarmen en afkoelen?
 - Fysiologische effecten: doorbloeding, mobiliteit, spierspanning

⊙ Leerdoelen

- Inzicht verwerven in de basis fitness methode als denkkader
- Kunnen benoemen welke primaire lichaamsdelen en bewegingsvlakken betrokken zijn bij oefeningen
- Leren observeren in welk vlak een oefening voornamelijk plaatsvindt
- Begrijpen waarom warming-up en cooling-down essentieel zijn voor veiligheid en prestaties

■ Namiddag - Praktijk

Praktijk volgens voortgang van honden en studenten. Oefeningen worden opgebouwd op basis van de leerprogressie en individuele noden.

Zie algemene beschrijving praktijk (Dag 2).

Dag 4

Docenten: Lara Pacquée (VM), Inge Dillen (NM)

Tijd: 09:00 - 16:30

■ Voormiddag - Theorie

Thema: Spieren - basis anatomie en functie

- Opbouw en werking van spierweefsel
- Observatie en objectieve meting van spiermassa met Gullick tape
- Voorhandspieren: belangrijkste spiergroepen en hun functie
- Achterhandspieren: belangrijkste spiergroepen en hun functie
- Corespieren: belangrijkste spiergroepen en hun functie
- Kracht, stabiliteit en voortstuwing vanuit achterhand
- Samenwerking van spierketens: hoe bewegingen tot stand komen
- Link tussen spierfunctie en beweging in de praktijk

⊙ Leerdoelen

- Basiskennis verwerven van spierweefsel en spierfunctie
- Kunnen herkennen van spieratrofie en -hypertrofie
- Inzicht krijgen in hoe spierketens samenwerken tijdens beweging

■ Namiddag - Praktijk

Praktijk volgens voortgang van honden en studenten. Oefeningen worden opgebouwd op basis van de leerprogressie en individuele noden.

Zie algemene beschrijving praktijk (Dag 2).

Dag 5

Docent: Inge Dillen

Tijd: 09:00 - 16:30

■ Voormiddag - Theorie

Thema: Basis Fysiologie (in module 3 wordt dieper ingegaan op sportfysiologie)

- Algemeen metabolisme
- Energievoorziening: aerobe en anaerobe systemen
- Spierfysiologie
- Cardiorespiratoir systeem
- Thermoregulatie

⊙ Leerdoelen

- Inzicht verwerven in de fysiologische processen die beweging en training beïnvloeden
- Begrijpen hoe energieproductie en herstel samenwerken

■ Namiddag - Praktijk

Praktijk volgens voortgang van honden en studenten. Oefeningen worden opgebouwd op basis van de leerprogressie en individuele noden.

Zie algemene beschrijving praktijk (Dag 2).

Dag 6

Docenten: Lara Pacquée (VM), Inge Dillen (NM)

Tijd: 09:00 - 16:30

■ Voormiddag - Theorie/Praktijk

Thema: Inspectie & Palpatie - beoordeling van algemene bouw en gezondheid

- Beoordelen van de algemene bouw en houding van de hond
- Palpatie van spiermassa, symmetrie en tonus
- Belang van observatie als eerste stap in een fitnessplan
- Observeren van asymmetrieën en mogelijke compensaties
- Algemene gezondheid beoordelen
 - Conditie, vacht, nagels
 - Signalen van ongemak of pijn
 - Houdingen in rust vs. beweging

⊙ Leerdoelen

- Leren beoordelen van de algemene bouw en conditie van de hond
- Inzicht verwerven in palpatie en observatie als onderdeel van functionele evaluatie
- Kunnen herkennen van afwijkingen die de training kunnen beïnvloeden

■ Namiddag - Praktijk

Praktijk volgens voortgang van honden en studenten. Oefeningen worden opgebouwd op basis van de leerprogressie en individuele noden.

Zie algemene beschrijving praktijk (Dag 2).

Dag 7

Docenten: Lara Pacquée (VM), Inge Dillen (NM)

Tijd: 09:00 - 16:30

■ Voormiddag - Theorie/Praktijk

Thema: Bouw & Hoekingen van de Hond

- Analyse van de bouw en proporties van de hond
- Balans en symmetrie tussen voor- en achterhand
- Rasspecifieke kenmerken en hun invloed op beweging
- Afwijkingen: steile schouder, steile knie, lange of korte rug
 - Voor- en nadelen vanuit functioneel en bewegingsstandpunt
- Invloed van bouw en hoekingen op beweging - introductie (in module 3 verder gekoppeld aan prestaties)

⊙ Leerdoelen

- Leren beoordelen van bouw en hoekingen in functie van beweging
- Inzicht krijgen in natuurlijke variaties tussen rassen
- Begrijpen hoe anatomische verschillen de ROM en prestaties beïnvloeden

■ Namiddag - Praktijk

Praktijk volgens voortgang van honden en studenten. Oefeningen worden opgebouwd op basis van de leerprogressie en individuele noden.

Zie algemene beschrijving praktijk (Dag 2).

Dag 8

Docent: Inge Dillen

Tijd: 09:00 - 16:30

■ Voormiddag - Theorie

Thema: De vier pijlers van fitnesstraining & doelgroepen

- De vier pijlers van fitnesstraining
 - Kracht
 - Uithouding
 - Flexibiliteit
 - Balans & stabiliteit - Lichaamsbewustzijn & coördinatie
- Doelgroepen - leeftijdsbehoeftes in hondenfitness
 - Puppy: ontwikkeling, groeiplaten, veilige belastingen
 - Junior: spieropbouw, coördinatie, gecontroleerde uitdaging
 - Adult: onderhoud, variatie, sportgerichte training
 - Senior & Speciale noden: mobiliteit, balans, soepelheid, blessurepreventie
 - Aandachtspunten en aanpassingen per leeftijdsfase

⊙ Leerdoelen

- Inzicht krijgen in de vier basiscomponenten van hondenfitnesstraining
- Leren koppelen van oefeningen aan specifieke trainingsdoelen
- Inzicht verwerven in leeftijdsgebonden verschillen en noden bij hondenfitness

■ Namiddag - Praktijk

Praktijk volgens voortgang van honden en studenten. Oefeningen worden opgebouwd op basis van de leerprogressie en individuele noden.

Zie algemene beschrijving praktijk (Dag 2).

Praktische opmerkingen

- **Praktijkmomenten:** doorheen de module worden de basisoefeningen stapsgewijs uitgebreid, zodat je aan het einde over een volledig repertoire aan hondenfitness-oefeningen beschikt. Er kan met eigen honden gewerkt worden maar er zullen ook vreemde honden uitgenodigd worden.
- **Certificaat:** na het succesvol doorlopen van deze module en bij een aanwezigheid van minimaal 6 lessen ontvangt de student een certificaat van deelname.
- **Planning:** het curriculum is met zorg samengesteld, maar lichte wijzigingen in inhoud of planning kunnen voorkomen tijdens het verloop van de opleiding (bv. wissels van dagen of gastdocenten). We communiceren dit steeds tijdig.