



# Löparskolan

Kurs i Svenska Brukshundklubbens löparskola vänder sig till hundägare som söker sig till Brukshundklubben för att lära sig mer om att kunna springa tillsammans med sin hund, utan att den drar i kopplet.

Kursen kan lokalt ha olika benämningar som: Svenska Brukshundklubbens löparskola eller Jogga tillsammans med din hund o.s.v. Kursen finns i fyra olika nivåer: grön, blå, röd och svart.

Kursen genomförs förslagsvis under åtta kurstillfällen á 2 studietimmar. Det är bra att hålla kurs en gång/vecka, för att hundägarna ska få kunskap att träna tillsammans med sina hundar. Ett löparpass och ett cirkelträningsspass i vecka genomförs tillsammans och ytterligare ett träningspass genomförs av deltagarna själva utan handledning. På svart nivå är det två pass löparpass som kommer att genomföras utan handledning per vecka.

## KURSPLAN LÖPARSKOLAN

REVIDERAD 2020-05-07

**Målgrupp:** Hundägare med friska hundar i ålder från 12 månader.  
Medlemskap obligatoriskt

**Mål:**

- nå grundläggande kunskaper i att löpträna tillsammans med sin hund
- nå grundläggande kunskaper inom skadeförebyggande åtgärder.

**Omfattning:** 90–120 min/tillfälle teori och praktik.  
Totalt 16–21 studietimmar

**Kursledare:** SBK friskvårdsinstruktör  
Kursen bedrivs som studiecirkel i samarbete med Studieförbundet.

Forts...

## Forts. kursplan löparskolan

Deltagare: 5–8 deltagare

Innehåll:	Utrustning	60 min
	Springa fint i koppel	60 min
	Uppvärmning	60 min
	Löparträning	360 min
	Stretching/kontroll	60 min
	Intervallträning	60 min
	Löparteknik	60 min
	Backträning	60 min
	Styrketräning tillsammans med hunden	60 min
	Motivation och träningsupplägg	60 min
	Diplomering	60 min