

**Denk je fit, hond! – 11-
minutenspelletjes voor slimme
koppen**

*115 korte trainingseenheden voor de
dagelijkse mentale en lichamelijke
uitdaging van je hond – voor alle leeftijden
en rassen*

(Een liefdevol cadeau voor gezinnen, senioren & hondenliefhebbers)



Inhoudsopgave

Inleiding	12
Waarom hersenwerk zo belangrijk is voor honden	14
Mentale uitdaging zonder overprikkeling	17
Het 11-minutenprincipe: kleine sessies, groot effect	19
Materialen die je nodig hebt	22
Veiligheid en motivatie tijdens het spelen.....	25
Hoe je het meeste uit dit boek haalt	27
HOOFDSTUK 1: Hersenwerk voor beginners	30
De eerste stappen naar een slimme hond.....	30
Activiteit 1: Traktatiespoor voor beginners.....	30
Activiteit 2: Neus-touch tegen de hand	31
Activiteit 3: De vingerwijzing volgen	32
Activiteit 4: Doelpunt voor beginners.....	33
Systematisch zoeken naar traktaties	34
Activiteit 5: Eenvoudige strooispeurtocht	34
Activiteit 6: Twee-hoeken-speurspel	35
Activiteit 7: Ontdekken onder het doek	36
Beker- en handspelletjes.....	37
Activiteit 8: Eén-beker-optilspel	37
Activiteit 9: Raadspel met twee handen	38

Activiteit 10: Langzaam schuifspel met bekers	39
Eenvoudige geuronderscheiding	40
Activiteit 11: Geurdoek-herkenning.....	40
Activiteit 12: Keuzespel met twee geuren	41
Activiteit 13: Wattenbol-spoor voor beginners	42
Vormen, kleuren en geluiden ontdekken	43
Activiteit 14: Rood-tegen-blauw-spel	43
Activiteit 15: Speelgoedkeuze – cirkel tegen vierkant	44
Activiteit 16: Zachte-geluiden-herkenner	45
Activiteit 17: Speelgoed benoemen (introductie)	46
HOOFDSTUK 2: Hersenwerk met alledaagse voorwerpen.....	47
Leuke bezigheid voor je hond – helemaal zonder duur materiaal.....	47
Activiteit 18: Speurspel met wasmand.....	47
Activiteit 19: Klimoefening met kussens.....	48
Activiteit 20: Zoekspel met omgekeerde kom.....	49
Activiteit 21: Zoekspel onder het handdoekententje.....	49
Karton- en krantenknetterplezier	50
Activiteit 22: Knisperdoos met krantenpapier.....	50
Activiteit 23: Verkenningstocht door de kartonnen tunnel	
51	
Activiteit 24: Rollen met een kartonnen buisje.....	52
Flessenrollen & handdoektrucs.....	53
Activiteit 25: Rollen met een plastic fles.....	53

Activiteit 26: Handdoek-burrito uitrollen	54
Activiteit 27: Ontdekken van de sokknoop	54
Doe-het-zelf hindernisparcours	55
Activiteit 28: Stoelenslalom	55
Activiteit 29: Kussen-eilandenspel	56
Activiteit 30: Deurpost-tunnel	57
Bouw je eigen voerlabyrint	58
Activiteit 31: Beker-en-mat-labyrint.....	58
Activiteit 32: Papieren pad volgen.....	59
Activiteit 33: Mini-dozenlabyrint	59
Activiteit 34: Muffinvorm-uitdaging	60
HOOFDSTUK 3: Creatieve zoek- en geurspelletjes...61	
Een wereld vol geuren – De neus als superkracht	61
Activiteit 35: Geurdozen-opstelling.....	61
Activiteit 36: Geurspoor over verschillende ondergronden 62	
Activiteit 37: Geurig voorwerp zoeken.....	63
Activiteit 38: Verborgen geurbolletjes-cluster	64
Spoorzoeken binnen of in de tuin	65
Activiteit 39: Sleepspoor met wattenbolletje	65
Activiteit 40: Geurzoekspel in de tuin met bloempotjes	66
Activiteit 41: Geurspoor langs meubelranden.....	67
Verborgen schatten ontdekken	68
Activiteit 42: Schoenendoos-schattenjacht.....	68
Activiteit 43: Wasstapelspeurspel	69

Activiteit 44: Gordijnhoek-speurspel	70
Activiteit 45: Mand vol knuffels	71
Neuswerk voor binnen & buiten	72
Activiteit 46: Deurgeurpunt	72
Activiteit 47: Geurspoor langs het hek.....	73
Activiteit 48: Geurpunt bij een boomstam	74
Eenvoudige zoekspelletjes met personen	75
Activiteit 49: Eenvoudig verstoppen en roepen	75
Activiteit 50: Stil verstopspel	76
Activiteit 51: Herkenning van kledinggeur	77
HOOFDSTUK 4: Beweging en geest verbinden.....	78
Leuke coördinatieoefeningen.....	78
Activiteit 52: De Acht lopen.....	78
Activiteit 53: Langzaam door de benen lopen.....	79
Activiteit 54: Zijwaartse schuifpas.....	79
Activiteit 55: Achterpoot-step-up	80
Mini-hindernissenparcours voor binnen	81
Activiteit 56: Kussen-springlijn.....	81
Activiteit 57: Mattenpad.....	82
Activiteit 58: Tunnel van Stoelen	83
Balans en coördinatie verbeteren.....	84
Activiteit 59: Twee-Poten-Balanshouding	84
Activiteit 60: Zachte-Deken-Staande Houding.....	85
Activiteit 61: Achteruit-stap-training	85

Activiteit 62: Kussen-looplijn.....	86
Tructraining met mentale uitdaging	87
Activiteit 63: Naar-doel-dragen.....	87
Activiteit 64: Dubbele-truc-combinatie.....	88
Activiteit 65: Hoofd-draai-signaal.....	89
„Lichaamsbewustzijn & spieropbouw“	90
A Activiteit 66: Over lage stokken stappen	90
Activiteit 67: Kruipen onder een handdoek	91
Activiteit 68: Pivoteren op een laag object	92
HOOFDSTUK 5: Spelletjes voor gevorderde honden	93
enken, snuffelen & handelen combineren	93
Activiteit 69: Vierstappen-puzzelketen.....	93
Activiteit 70: Geur-ren-uitdaging	94
Activiteit 71: Apporteren & sorteren	94
Kleuren en vormen onderscheiden	95
Activiteit 72: Driekleuren-Targeting	95
Activiteit 73: Vormkeuze-spel	96
Activiteit 74: Kleur-bij-hoedje-match.....	97
Activiteit 75: Gecombineerde vorm-en-kleurkeuze	98
Eigen signalen aanleren.....	99
Activiteit 76: Fluistercommando	99
Activiteit 77: Alleen reageren op gebaren	99
Activiteit 78: Richtingsaanduiding met de neus	100

Geheugenspelletjes & hersentraining.....	101
Activiteit 79: Wat ontbreekt?.....	101
Activiteit 80: Geheugenplek met snoepje	102
Activiteit 81: Looppatroon-geheugen	103
Activiteit 82: Drie-stappen-geheugenketen.....	104
Strategische probleemoplossende spelletjes	105
Activiteit 83: Deksel-lift-puzzel.....	105
Activiteit 84: Trekkoord-la.....	106
Activiteit 85: Schuifveld-labyrintdoos	107
HOOFDSTUK 6: Hersenwerk voor seniorhonden .	108
Zachte mentale fitheid op latere leeftijd.....	108
Activiteit 86: Zachte snuffeldoek.....	108
Activiteit 87: Neuszoekspel in een platte doos.....	109
Activiteit 88: Mini-snuffelcirkel	110
Geheugen & mobiliteit versterken	111
Activiteit 89: Opfrissen van twee signalen.....	111
Activiteit 90: Zacht over een handdoek stappen.....	112
Activiteit 91: Oude trucjes herhalen	112
Activiteit 92: Korte herhaling van het terugroepen	113
Slimme spelletjes bij beperkt zien of horen.....	114
Activiteit 93: Geurlijn-markering.....	114
Activiteit 94: Bodemtik-signaal.....	115
Activiteit 95: Zoeker van zachte geluiden	116
Actief & verbonden blijven.....	117

Activiteit 96: Handtarget-begroeting	117
Activiteit 97: Kalmerend verzorgingsritueel	118
Activiteit 98: Langzame wandeling samen	119
HOOFDSTUK 7: Dagelijkse training: 11 minuten is genoeg.....	120
Hersenwerk tijdens de dagelijkse wandeling	120
Activiteit 99: Speelgoed zoeken in een bladerhoop.....	120
Activiteit 100: Lantaarnpaal-verstopplek	121
Activiteit 101: Drie snuffelplekken.....	122
Activiteit 102: Richtingswissel-spel.....	123
Wachten & nadenken onderweg	124
Activiteit 103: Rustig zitten aan de stoeprand	124
Activiteit 104: Rustige neus-touch.....	125
Activiteit 105: Gewoonte van oogcontact.....	126
Activiteit 106: Pauze & rondkijken	126
Korte spelmomenten in het dagelijks leven	127
Activiteit 107: Wachten bij het deurkozijn.....	127
Activiteit 108: Snelle 3-signalenmix	128
Activiteit 109: Gang-voetwerk-sprint	128
Activiteit 110: Sofa-trucje	129
Routines creëren: mentale fitheid als gewoonte.....	130
Activiteit 111: Ochtend-snuffelritueel	130
Activiteit 112: Kalmerend bedtijdsignaal	131
Activiteit 113: Speelgoednaam van de week.....	131
Activiteit 114: Dagelijkse schatplek.....	132

Activiteit 115: Routinematige objectherkenning	133
HOOFDSTUK 8: Zelfgemaakt denkspelgoed	134
DIY-ideeën met gerecyclede materialen.....	135
1. De kartonnen knisperrol.....	135
2. Muffinvorm-mix-up	136
3. Kranten-draaitouw.....	137
4. Sokken-met-verrassing-zakjes.....	137
5. Het gerecycleerde box-ontdekcentrum.....	138
Zelf geur- en voerspelgoed maken.....	139
1. De geurflessen-shaker.....	139
2. DIY-snuiffeldoek	140
3. Bevroren bouillonblokjes met extra twist	140
4. Snoepjes-rolbuis.....	141
5. Geurdoek-pakketjes.....	142
Draaiers, schuivers en puzzeldozen	144
1. De eenvoudige draaischijf.....	144
2. Het schuifdeksel-pad.....	145
3. Het schommelende bekertje-puzzel.....	145
4. De schuiflade-puzzelbox.....	146
5. Het draaiende snoepjesrad	147
Speelgoedveiligheid & onderhoud.....	148
HOOFDSTUK 9: De band & communicatie versterken	151
Samen leren schept vertrouwen.....	151

Lichaamstaal correct lezen.....	153
Motivatie zonder druk	156
Successen delen: lof en beloningen bewust inzetten	158
SLOTWOORD	161
Bijlage	164
4-weken-trainingsplan met sessies van 11 minuten	164
Overzicht: Welke spellen stimuleren welke vaardigheden?	168
Spelideeën voor binnen & buiten	169
Aanbevolen materiaal & boeken	171

Inleiding

Veel liefdevolle hondenbaasjes lopen tegen hetzelfde probleem aan. Ze gaan wandelen met hun hond, spelen met hem, geven speelgoed en liefde – en toch voelt het alsof er iets niet helemaal klopt. De hond oogt onrustig, verveeld, een tikkeltje overactief of gewoon niet in balans. Misschien loopt hij 's avonds rusteloos door het huis. Misschien blaft hij om aandacht te krijgen. Misschien begint hij dingen kapot te kauwen zodra je even niet oplet.

Het is makkelijk om je af te vragen of je iets fout doet, of dat je hond misschien gewoon “meer beweging” nodig heeft – ook al doe je al zoveel. In werkelijkheid ontbreekt het de meeste honden niet aan inzet van hun baasje. Wat ze vaak missen, is mentale uitdaging – op een manier die past in het echte leven: korte, duidelijke, haalbare momenten die hen helpen om na te denken, te ontdekken en zich voldaan te voelen.

Hondenbaasjes willen helpen. Honden zoeken leiding. Maar het leven is druk, de dagen vliegen voorbij, en lange trainingssessies voelen vaak onrealistisch. Veel ideeën voor hondenspelletjes op internet lijken ingewikkeld, rommelig of tijdrovend. Sommige vereisen spullen die je niet hebt, of vaardigheden die je nooit hebt geoefend. Geen wonder dat veel mensen zich afvragen waar ze eigenlijk moeten beginnen.

Dit boek sluit daar precies op aan en maakt het makkelijker.

Denk jezelf fit, hond! is geschreven voor gewone hondenbaasjes die hun hond op een eenvoudige, vriendelijke manier wat meer denkwerk willen bieden – zonder dat het hun eigen dag overhoop gooit. De activiteiten zijn kort genoeg om in elk moment van je dag te passen, duidelijk genoeg voor beginners, en flexibel genoeg voor elke leeftijd, elk ras en elk karakter. Ze geven je hond precies waar zijn brein naar verlangt – de kans om te denken, te snuffelen, te proberen en succes te ervaren – zonder dat het te veel wordt, voor hem of voor jou.

Een herinnering eraan dat elf minuten al genoeg kunnen zijn om het gedrag, het humeur en het zelfvertrouwen van je hond merkbaar te verbeteren. Deze korte sessies vragen geen grootse plannen of perfecte training. Het enige wat je nodig hebt, ben jij, je hond, en een paar minuten échte aandacht samen.

Vanaf hier gaan we ontdekken waarom mentale uitdaging zo belangrijk is, hoe je het eenvoudig houdt, hoe je veilig te werk gaat, en hoe elke sessie leuk blijft. Je zult merken: hersenwerk is geen verplichting. Het is een kleine dagelijkse gewoonte die het leven van jou én je hond zichtbaar verrijkt.

Waarom hersenwerk zo belangrijk is voor honden

De meeste mensen weten wel dat honden wandelingen, beweging en tijd in de buitenlucht nodig hebben. Maar hun brein heeft net zo goed training nodig als hun lichaam. Sterker nog: mentale uitdaging is voor veel honden zelfs vermoeiender dan lange fysieke activiteiten.

Dit zijn de voordelen die je zult merken zodra hersenwerk een vast onderdeel van het dagelijks leven wordt:

1. Betere concentratie en rustiger gedrag

Honden die hun hersenen regelmatig gebruiken, leren om eerst te denken vóór ze reageren. Ze gaan beter om met alledaagse situaties en vertonen minder snel ongewenst gedrag – gewoon omdat ze zich minder vervelen.

2. Sterkere communicatie tussen jou en je hond

Probleemoplossende spelletjes helpen je hond om signalen, patronen en positieve routines beter te begrijpen. Je zult merken dat je hond vaker bij je incheckt, op aanwijzingen wacht en over het algemeen alerter is.

3. Minder stress en een gezondere manier om energie kwijt te raken

Mentale uitdagingen geven je hond een zinvolle uitlaatklep voor energie die anders tot uiting komt in kauwen, blaffen, rondrennen of graven. Zelfs heel energieke honden en werkhondenrassen komen na denkopdrachten makkelijker tot rust.

4. Beter geheugen en een groter leervermogen

Honden van alle leeftijden profiteren van cognitieve stimulatie. Puppies leren sneller nieuwe vaardigheden, volwassen honden blijven mentaal scherp, en oudere honden behouden hun zelfvertrouwen naarmate ze ouder worden.

5. Een gezonder dagelijks leven, in elke situatie

Of je nu in een appartement woont, weinig tijd hebt of te maken hebt met regenachtige dagen – denkspelletjes bieden een waardevolle manier om je hond welzijn te geven, zelfs als lange wandelingen of intensieve beweging even niet mogelijk zijn.



Het mooie is dat je hiervoor geen ingewikkelde trucjes of duur intelligentiespeelgoed nodig hebt. Honden vinden het van nature heerlijk om te snuffelen, verschillende materialen te verkennen, geluiden waar te nemen, simpele problemen op te lossen en zich op nieuwe manieren te bewegen. Met een beetje begeleiding worden deze instincten omgezet in gezonde, dagelijkse gewoontes.

Mentale uitdaging zonder overprikkeling

Honden leren het best wanneer een taak interessant is, maar niet stressvol. Dit boek houdt alles eenvoudig en zonder druk, zodat je hond enthousiast blijft zonder zich verward of gefrustreerd te voelen.

Zo zorgen we ervoor dat je hond precies in die comfortabele leerzone blijft:

1. Duidelijke, kleine stapjes

Elk spel is opgedeeld in kleine, haalbare acties. Je introduceert nieuwe elementen stap voor stap, zodat je hond de tijd krijgt om het te begrijpen en succes te ervaren.

2. Eén korte sessie tegelijk

Je hond wordt niet overladen met een uur lang werken. De activiteiten bestaan uit korte, leuke momenten. Je hond speelt, leert en stopt met een goed gevoel.

3. Ruimte voor eigen keuzes en zelfstandigheid

Veel spelletjes geven je hond de vrijheid om zijn instincten te gebruiken. Hij mag snuffelen, zoeken, ideeën uitproberen en problemen op zijn eigen tempo oplossen. Dat geeft zelfvertrouwen – helemaal zonder druk.

4. Letten op de signalen van je hond

Je leert herkennen wanneer je hond gefocust is en wanneer hij een pauze nodig heeft. Als iets te moeilijk lijkt, passen we het spel gewoon aan en maken het makkelijker.

5. Alleen positieve bekrachtiging

Complimentjes, lekkers en enthousiasme stimuleren het leervermogen van je hond. Hij moet denkspelletjes altijd ervaren als iets veiligs, leuks en waardevols.

Signalen dat je hond met plezier leert	Signalen dat je hond een pauze nodig heeft
Losjes kwispelende, soepele staart	Wendt zijn hoofd af
Zachte, ontspannen ogen	Likken aan de lippen of gapen
Rustig, nieuwsgierig gesnuffel	Poot optillen
Langzame, gelijkmatige bewegingen	Loopt weg van de activiteit
Leunt naar voren, klaar voor een nieuwe poging	Kort, gefrustreerd blaffen

Honden bloeien op door succes – en dit boek is erop gericht om hen daar heel veel van te geven.