

Serie „Abwechslungsreiche Winterarbeit“, Teil 5

## Stangentreten für Kopf und Körper

Im Winter steht jeder Reiter nahezu täglich vor der Herausforderung, sich selbst und dem Pferd den grauen Alltag etwas vielseitiger zu gestalten. Verschiedene Möglichkeiten wie das Einbeziehen von Pylonen, die Veränderung der Körperhaltung des Pferdes in der Dressurstunde oder das Reiten auf unterschiedlichen Böden wurden bereits in den vorhergehenden Teilen dieser Serie dargestellt. In diesem Teil steht die Stangen- und Cavalettiarbeit im Mittelpunkt.

Wie bereits im vierten Teil dieser Serie beschrieben, bietet das regelmäßige Reiten auf verschiedenen Böden dem Pferd nicht nur mentale Abwechslung, sondern schult auch das propriozeptive System und bietet Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken die nötige Vielfalt an Reizen, um gesund und widerstandsfähig zu bleiben. Einen weiteren Beitrag zu verbesserter Körperwahrnehmung und Koordination leistet die Stangen- und Cavalettiarbeit, von der sowohl junge als auch ältere Pferde profitieren.

Ziel des Reitens und damit auch der Stangenarbeit ist ein losgelassenes Pferd, welches mit positiver Körperspannung, der Stirnlinie an der Senkrechten, einem aufgewölbten Rücken und einem leicht



Sind die Pferde an regelmäßige Stangen- oder Cavalettiarbeit gewöhnt, ist der Vielfalt an Möglichkeiten so gut wie keine Grenze gesetzt.  
Fotos: Margret Gniffke

abgekippten Becken locker durch den Körper schwingt. Hierbei spielen unter anderem die vier großen Bauchmuskeln eine ganz entscheidende Rolle. Nur wenn diese immer wieder an- und abspannen, ist das Pferd in der Lage, die Brustwirbelsäule aufzuwölben.

Bei der Stangenarbeit lässt sich dies gut trainieren, denn das Pferd nimmt die Stange als optischen Reiz am Boden wahr, der es dazu animiert, durch Kontraktion der Bauchmuskeln den Brustkorb anzuheben. Bei abgekipptem Becken treten die Hinterbeine vermehrt nach vorne unter. Im Idealfall dehnt sich das Pferd an den Zügel und verbessert seine positive Körperspannung.

So wird das Pferd durch regelmäßiges Stangentreten in sich stabiler und ausbalancierter. Es lernt, wo sein Körper „zu Ende“ ist, und verbessert seine Koordination und Geschicklichkeit. Der Reiter sollte zur Unterstützung der Rückenaufwölbung über den Stangen leicht traben oder in den Entlastungssitz gehen.

### Langsam steigern

Egal ob jung oder alt, wenn ein Pferd keine Erfahrung mit Stangen- oder Cavalettiarbeit hat, wird es in kleinen Schritten daran gewöhnt. Oftmals reichen zu Beginn kurze Einheiten von 10 bis 15 min. So bleibt für Pferd und Reiter der Spaß erhalten.

Mit einem unerfahrenen Pferd startet man vom Boden aus im Schritt mit einer Stange. Diese sollte man beispielsweise mit Pylonen befestigen, um sie am Wegrollen zu hindern. Während des Aufwärmens kann man mit dem Pferd „zu Fuß“ die Stange überqueren. Das Neue wird so schnell zur Normalität. Im weiteren Verlauf der Reitstunde bezieht man die Stange im Schritt ins Training ein. Übergänge vom Trab zum Schritt oder vom Schritt zum Halten und wieder Anreiten lassen sich mit der Stange kombinieren und erfordern Geschicklichkeit, Konzentration und Koordination.

Für die Schrittarbeit eignen sich nach der ersten Gewöhnung auch zwei hintereinandergelegte Stangen. Diese sollten je nach Körpergröße des Pferdes zirka 80 cm Abstand zueinander haben. Für Pferde, die eventuell zu Taktunreinheiten (Passgang) im Schritt neigen, eignet sich das Reiten im Schritt über zwei oder mehr Stangen gut, um die Fußfolge zu korrigieren.

Das Pensum lässt sich von Woche zu Woche steigern. So bleibt das potenzielle Verletzungsrisiko gering, dafür ist der Nutzen für die gesamte Biomechanik und die Koordination des Pferdes hoch.

### Vielseitig einsetzbar

Nach diesen ersten wichtigen Sequenzen der vertrauensbildenden Gewöhnungsarbeit geht es mit der

Trab- und Galopparbeit weiter. Genau wie im Schritt fängt man auch in diesen beiden Gangarten mit einer am Boden liegenden Stange an und steigert moderat den Anspruch der Übungseinheiten.

Zwei hintereinandliegende Stangen im Trab sollten je nach Trittsgröße des Pferdes einen Abstand von 110 bis 130 cm haben. Im Galopp sollte der Abstand bei 3 bis 3,5 m liegen. Zwei bis drei Trabstangen hintereinander stellen eine gute Basis für abwechslungsreiches Aufwärmen während der Reitstunde dar. Zur Unterbrechung der versammelnden Arbeit lassen sich die Stangen ebenfalls ins Training einbeziehen.

Wenn das Pferd im Trab eine Folge von drei bis vier flach am Boden liegenden Stangen sicher überwindet und konditionell an regelmäßiges Stangentreten gewöhnt ist, bieten halbhoch aufgestellte Cavalettis eine weitere sinnvolle Ergänzung. Diese erfordern im Trab gut ausgebildete Koordination, Geschicklichkeit und Körperspannung des Pferdes. Wie bei allen anderen neuen Trainingsimpulsen fängt man zunächst mit einem einzelnen halbhohe Cavaletti an. So bleibt die Unfallgefahr gering, und das Pferd wird weder physisch noch mental überfordert. Grundsätzlich gilt es in der Trainingseinheit zu bedenken, dass diese Arbeit für die Pferde körperlich und mental anstrengend ist. Damit der Muskelstoffwechsel nicht in den anaeroben Bereich gelangt, sollten immer wieder Schrittpausen am langen Zügel eingebaut werden.

Wird mit den Pferden regelmäßig über Stangen oder Cavalettis geritten, ist der Vielfalt an Möglichkeiten so gut wie keine Grenze gesetzt. Schritt-, Trab- und Galopp-einheiten lassen sich in einem vielseitigen „Stangenparcours“ immer wieder neu gestalten. Die dressurmäßige Arbeit kann mit Übergängen, Verstärkungen, Volten, Wechseln oder auch Seitengängen integriert werden. Sind die Pferde in ihrer Koordination und Geschicklichkeit an die wechselnden Anforderungen regelmäßiger Stangenarbeit gewöhnt, trägt diese zu verbesserter Stabilität, Balance und einem guten Vertrauensverhältnis zwischen Pferd und Reiter bei.

Maika Schwerdtfeger



Die Fuchsstute Lani ist auf einem Auge blind. Auch Pferde mit Handicap profitieren von Vertrauensbildung und Gymnastik im Stangenparcours.