

Ann Katrin Querbach

# STANGEN WORKOUT

für Dressurreiter

55 Übungen

für mehr Kraft,  
Koordination und  
Gleichgewicht



**Müller**  
Rüschlikon

Ann Katrin Querbach

# STANGEN WORKOUT

für Dressurreiter



# IMPRESSUM

Einbandgestaltung: [www.ravenstein2.de](http://www.ravenstein2.de)

Titelbild: Horst Streitferdt

Bildnachweis

Ann Katrin Querbach: S. 66, 67, 70, 75

Horst Streitferdt, [www.foto-streitferdt.de](http://www.foto-streitferdt.de): S. 41, 53, 82, 88, 96, 97, 105

Berit Wolf: S. 23

Jasmin Ziegler: S. 171

Alle übrigen Bilder stammen von Sabine Kielmann.

Die Illustrationen wurden von Dorothee Dumm erstellt.

Alle Angaben in diesem Buch wurden nach bestem Wissen und Gewissen gemacht. Für einen eventuellen Missbrauch der Informationen in diesem Buch können weder die Autorin noch der Verlag oder die Vertreiber des Buches zur Verantwortung gezogen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

ISBN 978-3-275-02195-6

Copyright © by Müller Rueschlikon Verlag

Postfach 103743, 70032 Stuttgart

Ein Unternehmen der Paul Pietsch Verlage GmbH & Co. KG

1. Auflage 2020

**Sie finden uns im Internet unter  
[www.mueller-rueschlikon-verlag.de](http://www.mueller-rueschlikon-verlag.de)**

Nachdruck, auch einzelner Teile, ist verboten. Das Urheberrecht und sämtliche weiteren Rechte sind dem Verlag vorbehalten. Übersetzung, Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich Übernahme auf elektronische Datenträger wie DVD, CD-ROM usw. sowie Einspeicherung in elektronische Medien wie Internet usw. ist ohne vorherige Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.

Lektorat: Claudia König

Innengestaltung: [www.ravenstein2.de](http://www.ravenstein2.de)

Druck und Bindung: Appel & Klinger Druck und Medien GmbH,  
96277 Schneckelohe

Printed in Germany

# INHALT

<b>Einleitung</b> .....	<b>6</b>
<b>1. Warum ist die Stangenarbeit für Pferde sinnvoll?</b> .....	<b>10</b>
1.1. Vorteile des Stangen-Workouts auf einen Blick .....	14
1.2. Wann sollte die Arbeit mit Stangen nicht angewendet werden? .....	16
1.3. Bevor ich mit der Stangenarbeit beginne oder weitertrainiere Wann sollte ich mein Pferd von einem Fachmann behandeln lassen? .....	17
<b>2. Vorübungen und Korrektur-Übungen</b> .....	<b>18</b>
<b>Exkurs: Die korrekte Biegung</b> .....	19
<b>Exkurs: »Die Achsensymmetrie«</b> .....	22
2.1. Motivation bei der Stangenarbeit .....	25
2.2. Unkonventionell, aber effektiv .....	26
2.3. Das Pylonen-Viereck .....	28
2.4. Hoch das Bein in korrekter Biegung .....	30
2.5. Den Takt im Galopp perfektionieren .....	31
<b>Exkurs: Positive Spannung</b> .....	33
<b>3. Schrittstangen</b> .....	<b>35</b>
<b>Exkurs: »Reiterhilfen im Schritt«</b> .....	38
<b>Exkurs: Die elastische Mittelpositur des Reiters</b> .....	41
3.1. Die Schrittgasse .....	43
3.2. Die lange Schrittgasse .....	44
3.3. Der Schrittfächer .....	45
3.4. Schräg, aber korrekt .....	47
3.5. Der hohe Schrittfächer .....	48

# INHALT

<b>4. Trabworkout an der Longe .....</b>	<b>50</b>
4.1. Warum sind Trabstangen für Pferde sinnvoll? .....	53
<b>Exkurs: Sind Hilfszügel sinnvoll? .....</b>	<b>54</b>
4.2. Den Weg finden .....	55
4.3. Takt finden .....	57
4.4. Leichtes Workout .....	59
4.5. Bauch, Beine, Po fürs Pferd .....	61
<b>Exkurs: Natürlich schief oder schon gerade? .....</b>	<b>62</b>
<i>Stangen-Workout für Pferde, die nach innen fallen .....</i>	<i>63</i>
<i>Stangen-Workout für Pferde, die nach außen drängen .....</i>	<i>67</i>
4.6. Der endlose Kreis .....	69
<b>Extra: Bauch, Beine, Po für den Menschen .....</b>	<b>72</b>
<b>Ein kleines Fallbeispiel .....</b>	<b>74</b>
<b>5. Trabstangen auf gerader Linie .....</b>	<b>76</b>
<b>Exkurs: Hilfengebung im Trab .....</b>	<b>77</b>
5.1. Das Trio .....	79
5.2. Das Sextett .....	81
5.3. Die lange Gasse .....	83
5.4. Die schräge lange Gasse .....	85
5.5. Die hohe lange Gasse .....	87
<b>6. Trabstangen auf der gebogenen Linie .....</b>	<b>89</b>
6.1. Das Quartett .....	90
6.2. Die Achterschleife .....	92
6.3. Quartett in Reihe .....	95
6.4. High up Teil 1 .....	96
6.5. High up Teil 2 .....	97
<b>7. Kombinationshindernisse .....</b>	<b>99</b>
7.1. Kombi 1 .....	102
7.2. Kombi 2 mit Handwechsel .....	103
7.3. Übergänge und Takt verbessern .....	106
7.4. Side and high .....	107
7.5. Kunterbunt .....	108
<b>Exkurs: »Leichttraben, aber korrekt« .....</b>	<b>110</b>
<b>Exkurs: »Halbe und ganze Paraden« .....</b>	<b>113</b>

# INHALT

7.6. Die einfache Schlangenlinie .....	114
7.7. Durch die ganze Bahn wechseln .....	115
7.8. Schlangenlinien .....	116
7.9. Die Endlosschleife .....	117
7.10. Figure Eight .....	118
<b>8. Galoppstangen an der Longe .....</b>	<b>120</b>
8.1. Den Einstieg finden .....	124
8.2. Takt und Rhythmus .....	126
8.3. Doppeltes In-Out .....	127
8.4. Galopp-Workout .....	130
8.5. Bodenricks in Stufen .....	131
<b>9. Galoppstangen auf gebogener Linie .....</b>	<b>133</b>
<b>Exkurs: Reiterhilfen im Galopp auf der gebogenen Linie .....</b>	<b>136</b>
9.1. Das Galoppquadrat .....	136
9.2. Das Galoppquartett .....	138
9.3. Bauch, Beine, Po .....	140
9.4. Wechselspiel .....	142
9.5. Die endlose Galoppschleife .....	144
<b>10. Galoppstangen auf gerader Linie .....</b>	<b>146</b>
10.1. Das Galopptrio .....	147
10.2. Das Galopp-Sextett .....	149
10.3. Die lange Galoppgasse .....	150
10.4. Die hohe lange Galoppgasse .....	152
10.5. Die hohe Diagonale .....	153
<b>11. Tempiwechsel .....</b>	<b>155</b>
11.1. Schritte verlängern .....	157
11.2. Tritte auf der gebogenen Linie verkürzen .....	160
11.3. Tritte verlängern .....	162
11.4. Tritte verkürzen .....	164
11.5. Tempiwechsel im Trab über die Diagonale .....	167
<b>Dankeschön .....</b>	<b>173</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>174</b>



# EINLEITUNG

Die Gesundheit der Pferde sollte bei jedem Reiter an oberster Stelle stehen, doch viel zu häufig sieht man Pferde, die entgegen ihres natürlichen Bewegungsablaufes geritten werden. Sportliche Leistung sowie der wirtschaftliche Nutzen stehen meist an oberster Stelle – dabei sollte meiner Meinung nach die Gesunderhaltung priorisiert werden. Auch das Reiten im Freizeitsport wird leider vielfach auf Kosten der Gesundheit des Pferdes ausgeübt, obwohl bei den meisten Freizeitreitern die Schonung des Pferdes im Mittelpunkt steht. Doch genau da liegt oft das Missverständnis: Schonung ist nicht gleich Gesunderhaltung, denn der Spaß- und Freizeitreiterbereich hat sich in weiten Teilen von der überlieferten klassischen Ausbildung getrennt – mit weitreichenden Folgen für die Gesundheit des Pferdes.

Auf großen Championaten sieht man nicht nur »Schenkelgänger«, sondern immer wieder auch sehr verspannte Pferde. Gott sei Dank nicht immer. Die »Rückengänger« sind weiter auf dem Vormarsch. Allerdings lassen sich in der Freizeitreiterei deutliche Defizite in der Ausbildung erkennen. Grundlegende Elemente der Reitlehre wie Koordination, Kraft und Ausdauer werden wiederholt vernachlässigt und nicht nur liebe und zuverlässige Pferde, sondern leider gehäuft schlaffe Tiere, die keine positive Spannung haben, sind die Folge. Auch wird Ausbildung oftmals mit Befehlen und Konditionierung verwechselt. Befehle sind in Notsituationen oder bei starkem Ungehorsam sehr wichtig, doch in einer korrekten Ausbildung eines Pferdes haben sie nichts verloren.

Auch das Konditionieren oder Dressieren hat mit muskulärer Ausbildung nichts zu tun und kann als Zeitvertreib genutzt werden.

Reiten, egal in welcher Sparte, ist nicht leicht und erfordert jahrelange tägliche Übung und Reflexion.

Ich möchte mit diesem Buch Ihnen nicht nur viele verschiedene Übungen für das tägliche Training an die Hand geben, sondern Sie auch bei der Reflexion und Analyse Ihres Pferdes und Ihren reiterlichen Fähigkeiten unterstützen und weiterbilden. Seit 2007 betreue ich Pferde und ihre Reiter bei der Ausbildung, Weiterentwicklung und Korrektur, ich unterstütze auch in Krankheitsfällen oder bei der Rehabilitation von Pferden nach Sehnenschäden und Stoffwechselproblemen. In vielen Fällen handelt es sich bei den festgestellten Problemen von und mit Pferden um Folgen fehlerhaften Reitens. Mit Hilfe der von mir entwickelten Übungen sollte es möglich sein, Pferde korrekt zu reiten und Folgeschäden fehlerhaften Reitens vorzubeugen.

Lassen Sie sich durch diese ausgewählten Übungen motivieren, Spaß und Freude mit Ihrem Pferd zu erleben sowie neue Erkenntnisse zu gewinnen, damit Sie Ihr Pferd gesund bis ins hohe Alter reiten können.

*Ann Katrin Querbach*





The image shows a dirt field with several poles. Three white poles are stacked vertically in the upper half, each with a grey metal base. Below them is a single pole with alternating black and white segments. The foreground is a blurred brown shape, likely a horse's head.

# STANGEN WORKOUT

für Dressurreiter



# 1. WARUM IST DIE STANGENARBEIT FÜR PFERDE SINNVOLL?

Stangenarbeit ist den meisten Reitern ein Begriff. Auch dass sie für Pferde sinnvoll ist, um z.B. den Takt zu verbessern. Doch durch welche Übungen wird der Takt wirklich verbessert? Und welche Übungen sollten nacheinander trainiert werden? In den nächsten Kapiteln mache ich Ihnen Vorschläge, wie Sie die verschiedenen Möglichkeiten der Stangenarbeit nutzen und Ihr Pferd systematisch auftrainieren können.

Doch zunächst widmen wir uns den allgemeinen Vorteilen von Stangengymnastik. Für viele Pferde ist es sehr schwer, über einen längeren Zeitraum ein gleichmäßiges Tempo aufrechtzuerhalten. Über die Stangenarbeit wird der Takt des Pferdes gefördert und überprüft. Sie fördert die Koordination und das Gleichgewicht sowie die Konzentration von Pferd und Reiter. Der Reiter bekommt dabei ein Gefühl für den korrekten Trab, eine aktive Hinterhand und einen aufgewölbten Rücken. Zudem lernt er, locker in positiver Spannung mit den Bewegungen des Pferdes mitzuschwingen.

Die Hinterhand wird aktiviert, da die Pferde ihre Hinterbeine deutlich höher nehmen müssen, um die Stangen zu überwinden, und das Zusammenspiel der dorsalen und ventralen Muskelkette wird gefördert. Somit wölbt sich der Rücken und das Nackenrückenband spannt sich. Doch wie kann Ihr Pferd systematisch die Muskulatur korrekt aufbauen? Dies zeige ich Ihnen auf den folgenden Seiten. Die Übungen sind methodisch aufeinander aufbauend gestaltet. Zudem gibt es immer wieder Exkurse zu bestimmten Themen und Vorschläge, welche weiteren Übungen zum aktuellen Zeitpunkt sinnvoll wären.

Doch zunächst schauen wir uns die Begrifflichkeiten an.

### **Kurze Erklärung zu den Muskelketten**

Die Skelettmuskulatur arbeitet über Muskelketten. Diese verbinden verschiedene Regionen des Körpers miteinander und führen die Bewegungen des Pferdes aus. Die dorsale und die ventrale Muskelkette sind die beiden bekanntesten – sie arbeiten antagonistisch (gegensätzlich) zueinander.

#### **Die dorsale Muskelkette:**

Bezeichnet die Muskeln, die sich dorsal (am Rücken des Pferdes) befinden, beginnend mit dem oberen Halsmuskel, gefolgt von dem Nacken- und Rückenbandsystem, der oberen Kruppenmuskulatur und der Muskulatur der Lende. Weitere wichtige Muskeln sind die hinteren Oberschenkelmuskeln, die ebenfalls zur dorsalen Muskelkette gehören.

#### **Die ventrale Muskelkette:**

Sie verläuft an der ventralen (Bauch-) Seite des Pferdes. Zu ihr gehören die unteren Halsmuskeln, die Bauchmuskeln, die Beuger des Übergangs von der Brustwirbelsäule zur Lendenwirbelsäule,



Einfach skizziert zieht sich die dorsale Muskelkette vom oberen Halsmuskel über das Nacken- und Rückenbandsystem bis hin zu den hinteren Oberschenkelmuskeln.

Die ventrale Muskelkette verläuft von den unteren Halsmuskeln über die Bauchmuskeln bis hin zu den vorderen Oberschenkelmuskeln.



die Beuger des Lumbosakralgelenks und die vorderen Oberschenkelmuskeln. Die ventrale Halsmuskulatur arbeitet eng mit der abdominalen (Bauch) Muskelkette zusammen; dabei verstärken sie sich gegenseitig. Die abdominale Muskelkette setzt sich aus mehreren Muskelschichten zusammen, die sich in mehreren Ebenen kreuzen. Sie zieht sich vom Brustbein über die Rippen bis hin zum Becken- und Leistenbereich.

Ohne die korrekte Arbeit der oben genannten Funktionsketten kann das Pferd keine Traglast und Schubkraft entwickeln und bildet eine kompensatorische Muskulatur.

Dies bedeutet, dass statt der korrekten Bemuskelung einzelne Muskeln die Arbeit von schwächer ausgebildeten Muskeln übernehmen, um die täglichen Bewegungen zu meistern. Dies kann durch nicht korrektes Reiten vorkommen, jedoch auch von Blockaden und Verspannungen herrühren. Dauern die Blockaden und die falsche Bemuskelung zu lange an, wirkt sich dies negativ auf Sehnen und Bänder aus, was zu Reizungen oder auch Rissen in den Sehnen führen kann.

Deshalb empfiehlt es sich, ein besonderes Augenmerk auf den korrekten Muskelaufbau eines Pferdes zu legen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob die Muskulatur Ihres Pferdes korrekt ist, können Sie Ihren Tierarzt oder Physiotherapeuten zu Rate ziehen.

Während der gesamten Stangenarbeit sollten Sie immer wieder überprüfen, ob Ihr Pferd die richtigen Muskeln benutzt und ein korrektes Bewegungsmuster zeigt.

Dafür benötigt das Pferd ein gutes Zusammenspiel der Hinter- und Vorhand.

### **Schauen wir uns zunächst die beiden Bewegungszentren an:**

**Die Vorhand** besteht aus den 3 aktiven Muskelketten: dem Rumpfräger, der für das Anheben des Brustkorbs verantwortlich ist, dem Oberhals und dem geraden Bauchmuskel. Diese 3 Muskelketten sind für die Übertragung der Bewegungsenergie aus der Hinterhand zuständig. Nur wenn die Vorhand aktiv getragen wird, entstehen keine Schäden an Beinen oder dem Rücken.

**Die Hinterhand** besteht aus der Kruppenmuskulatur, der geraden und schrägen Bauchmuskulatur und der inneren Lendenmuskulatur. Ein aktives Untertreten und eine korrekte Lastaufnahme sind nur dann gegeben, wenn das Becken sich nach hinten-unten drehen kann.

Das Zwerchfell verbindet die beiden Bewegungszentren miteinander. Nur wenn das Pferd in einer positiven Spannung geritten wird, ist es ihm möglich, ohne Schmerzen ein gesundes Leben zu führen.



## 1.1. Vorteile des Stangen-Workouts auf einen Blick:

- Verbesserung der dorsalen und ventralen Muskelkette
- Synchronisation von Vor- und Hinterhand
- Verbesserung von Takt, Losgelassenheit, Anlehnung
- Förderung der Konzentration und Koordination sowie Kondition
- Aktivierung der Hinterhand
- Stärkung der äußeren Muskelschlingen an der Hinterhand
- Stärkung des Schultergürtels und Beckengürtels
- Anheben des Brustbeins (leicht werden in der Vorhand)
- Verbesserung der Hankenbeugung
- Obere Verspannung bildet sich aus / Oberlinie verbessert sich
- Verbesserung des Geraderichtens des Pferdes
- Verbesserung der Durchlässigkeit
- Verbesserung der Trag- und Schubkraft
- Verbesserung der Tempi

## 1. Warum ist die Stangenarbeit für Pferde sinnvoll?



Stangenarbeit verbessert den Tonus der Bauchmuskulatur.

Auf diesem Bild sieht man deutlich, wie die Hinterhand im Workout aktiviert wird.

