

Schritt-Stangen & Bögen

Übungseinheit:	10 – 15 Minuten
Hilfsmittel:	8 Stangen, 4 Pylonen
Nutzen Reiter:	Linienführung, Taxieren, Raumübersicht, Koordination
Nutzen Pferd:	Beweglichkeit, Raumgriff, Linienbewusstsein, Takt, Koordination, Biegung
Hinweis:	<ul style="list-style-type: none"> • ausreichend warmreiten • Trainingsstand beachten

SINN & ZWECK DER ÜBUNG

In dieser Übung wird das Reiten über Stangen sowie das Stellen und Biegen in Wendungen abgewechselt. Das Arbeiten an Schrittstangen hat viele Vorteile: das Pferd lernt, Hindernisse mittig anzugehen (Linienführung), seine Schrittlängen den Gegebenheiten anzupassen und seine Beine bewusst anzuheben und vorzubringen. Richtig, mit aufgewölbtem Rücken geritten, hat die Übung einen positiven Einfluss auf das Bewegungs- und Muskelsystem des Pferdes.

Der Reiter kann mit dieser Übung Takt, Raumgriff und Koordination seines Pferdes positiv beeinflussen und bringt zudem Abwechslung in das Bahnreiten. Es wird mit zwei Abstufungen der Stangen gearbeitet: einmal mit einem Leerabstand und dann mit vier Stangen im gleichen Abstand. Ersteres ist einfacher und beugt Taktfehlern vor, die bei immer gleichen Schrittlängen beim Üben auftreten können.

VORAUSSETZUNG

Das Pferd ist spurtreu in Volten, Kehrtvolten und auf dem zweiten Hufschlag zu reiten. Es beherrscht die Übung das „Kleeblatt“ und kennt das Reiten über mehrere Stangen im Schritt.

Abstände für Schritt-Stangen

Schritt-Stangen – Abstände zueinander:

- für Kompaktrassen (lt. EWU)
40 – 60 cm
- für Großpferde (lt. FN)
80 – 90 cm

Diese Maßangaben gelten als Richtlinie. Je nach Größe, Bewegungsmuster (Raumgriff) sowie gerittener Form (versammelnd oder lösend) müssen die Maße individuell angepasst werden.

SO WIRD DIE ÜBUNG GERITTEN

Platzieren Sie auf einer Viertellinie vier Schritt-Stangen (Abstände siehe Kasten) und auf der anderen Viertellinie fünf Schritt-Stangen. Nehmen Sie die vorletzte Stange heraus, so dass diese wegfällt.

Stellen Sie Ihr Pferd auf der rechten Hand an die Hilfen und reiten Sie es in einem fleißigen Schritt. Wenden Sie es hinter der Pylone auf die Viertellinie ab und führen Sie es zwischen den Hilfen mittig über die Stangen. Halten Sie weichen Kontakt über die Zäumung, damit sich das Pferd im Hals dehnen kann.

Reiten Sie geradeaus, umrunden Sie die nächste Pylone nach rechts, reiten Sie auf der Mittellinie zurück und wenden Sie hinter dem nächsten Marker nach links. Sie kommen nun gerade über die weiteren Stangen. Wechseln Sie selbstständig auf die andere Hand.

PROBLEM-LÖSUNG

- Pferd stößt an Stange an: Schauen Sie nicht herunter, sondern gerade voraus über die Stangen hinweg. Geben Sie mit den Händen vorwärts-abwärts nach.

WEITERFÜHRENDE ÜBUNGEN

Reiten Sie die Übung im Trab und passen Sie dafür die Abstände zwischen den Stangen an (siehe S. 21).

Aus osteopathischer Sicht

Training an Stangen oder im aufgaben-orientierten Reiten (Trail, Gelände etc.) fördert die Koordination des Pferdes und verbessert seine Körperwahrnehmung. Propriozeptoren funktionieren über Sensoren (Rezeptoren), die in Muskeln, Bändern, Sehnen und Gelenken liegen und jede Information über die Haltung und Bewegung des Körpers aufnehmen. Diese Informationen (beispielsweise Lage des Gelenks im Raum) leiten sie an das Gehirn weiter. Die Rezeptoren messen wo ein Lebewesen gerade seine Körperteile hat und passen die Bewegungen an. So werden Verletzungen vermieden. Sie sind verantwortlich für die Koordination und können gezielt trainiert werden. Das Reiten über Stangen fördert Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Im Humanbereich ist propriozeptives Training selbstverständlich.



Zu Beginn hebt die junge PRE-Stute die Vorderbeine nach oben heraus. Im Laufe der Übung lernt sie, die Schrittlänge aus der Schulter nach vorne heraus zu verlängern ohne dabei die Linienführung zu verlieren. Je nach Abstand und Folge der Bodenstangen gibt Rika Kreinberg ihr Hilfestellung durch angepasste Sitz-, Schenkel- und Zügel-führung.

