

# STANGENTRAINING – gesund und abwechslungsreich



Enya Oberleitner und Smart Heather O Rima sind im Trail nahezu unschlagbar. Auch beim Stangentraining machen sie beste Figur.

**Die Klosterneuburger Trainerin und Trail-Reiterin Nina Zwölfer hat ihr zweites Buch veröffentlicht. Diesmal widmet sie sich den vielen, positiven Aspekten des Stangentrainings und liefert 26 abwechslungsreiche Kombinationen zum Üben.**

TEXT: TANJA BRAUNE  
FOTOS: NINA ZWÖLFER,  
FABIS PHOTOGRAPHI

**S**tangenarbeit ist für uns Westernreiter kein Neuland. Die Trails mit teilweise sehr komplexen Hindernissen, ob geritten oder als In-Hand-Klasse, gehören zum beliebten Standardprogramm auf jeder Show. Doch Stangen können viel mehr, als „nur“ die Wege im Trail-Pattern zu kreu-

zen. In der klassischen Reitausbildung werden Stangen vor allem eingesetzt, um die Beweglichkeit und Muskelkraft der Pferde zu verbessern und sie auf das Springen vorzubereiten. Diese Effekte sind aber so universell, sodass unsere Quarter Horses ebenfalls davon profitieren können, insbesondere wenn

Stangenarbeit nicht zu ihrem Standardtraining gehören.

Diesem Thema hat sich nun auch eine Pferdetrainerin gewidmet, die sich bereits seit mehr als zwei Jahrzehnten mit Stangen aller Art auseinandersetzt: Die niederösterreichische Trail-Spezialistin Nina Zwölfer hat ihre Erfahrungen in



Nina Zwölfer  
**Stangentraining – Tritt für Tritt**  
 Erhältlich als Taschenbuch und Kindle-Ausgabe auf [www.amazon.at](http://www.amazon.at).

*„Stangen müssen immer eine Wohlfühlzone für die Pferde bleiben.“*

Nina Zwölfer

einem Buch zusammengefasst und weiß: „Stangen sind das wichtigste Werkzeug, um unsere Pferde fit zu halten. Rhythmus, Takt, Trittsicherheit und Losgelassenheit – nur einige der vielen Dinge, die sich mit einem vernünftigen Stangentraining üben und verbessern lassen. Zusätzlich zum muskulären Auf-

bau, der Gymnastizierung und der Förderung der Balance profitieren Pferd und Reiter durch ein besseres Zusammenspiel.“ Die Stangenarbeit ist ein zusätzlicher Trainingsaspekt, von dem Pferde aller Rassen und in jeder Stufe der Ausbildung profitieren können. Die Reitlehrerin verrät: „Neben meinem

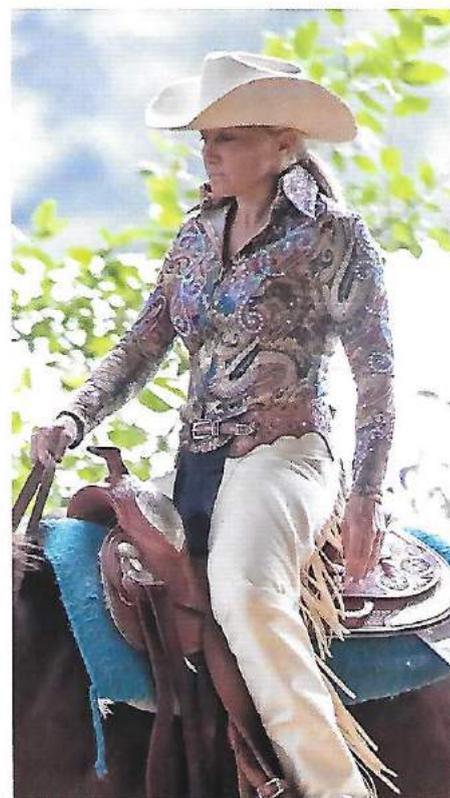
## GEWINNE EIN BUCH!



Wir verlosen unter den AWA-Mitgliedern zwei Bücher von „Stangentraining – Tritt für Tritt“ mit einer persönlichen Widmung der Autorin.

Schau auf unsere Facebook-Seite und melde dich zum Gewinnspiel an oder schicke dafür einfach eine Mail an [awa@awa.at](mailto:awa@awa.at) und verrate uns deinen Namen, deine Adresse und warum Stangentraining für dich wichtig ist. Diesmal wird das Glückssengel Edeltaud aus allen Einsendungen und Facebook-Kommentaren die beiden Gewinner:innen ziehen.

Die Gewinner:innen werden durch Verlosung ermittelt und verständigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Preis kann nicht in Bargeld abgelöst werden. Die Gewinne werden nur an eine österreichische Adresse geschickt. Mitarbeiter:innen der AWA sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 18 Jahre. Die Teilnehmenden stimmen den Datenschutzbestimmungen zu. Druckfehler & Irrtümer vorbehalten.



**Nina Zwölfer ist seit 1998 Westernreiterin, hat 2009 die Ausbildung als staatlich geprüfte Western-Reitlehrerin abgeschlossen und sich auf Trail spezialisiert. Seit 2011 trainiert sie im Klosterneuburger Reitstall St. Leopold.**



**Nina Zwölfer:** „Einen besonderen Stellenwert hat bei mir schon immer der Turniersport eingenommen. Sowohl aktiv, aber auch als Coach bereitet es mir sehr viel Freude, meine Schüler für die Shows vorzubereiten und letztendlich bis ganz nach oben zu begleiten.“



Trailtraining für die Shows ist mir sehr wichtig, das Pferd auch dazwischen in einer guten Form zu halten – und dafür eignet sich das Stangentraining besonders gut.“ Wie gut das Stangentraining wirklich tun kann, zeigen auch die Erfolge ihrer Schülerinnen: Ob Daria Rabitsch, Enya Oberleitner oder Julia Berger – alle konnten schon mehrere Goldene bei nationalen und internationalen Shows gewinnen. Die erfolgreichen Schülerinnen waren übrigens auch „Model“ für die vielen Bilder im neuen Buch.

## **Rhythmische Sportgymnastik für Pferde**

Beim korrekten Stangentraining werden Pferde dazu angeregt, aktiv mitzudenken. Sie entwickeln dadurch eine bessere Beweglichkeit, Feinmotorik und Elastizität. Die Übungen sind in allen Gangarten umsetzbar und bieten zahlreiche Möglichkeiten, das Pferd effektiv zu gymnastizieren. Durch den Einsatz von variabel gestalteten Stangenkombinationen wird die Geschicklichkeit der Pferde gefördert, die Reitbarkeit optimiert und zugleich werden die Hilfengebung und der Sitz des Reiters trainiert. Sie fördert die Aktivierung der Muskulatur, die Beweglichkeit und trainiert den Rücken. Durch die Notwendigkeit, die Beine zu heben, werden sowohl die Hinterhand als auch die Rumpfmuskulatur gestärkt. Die vorgegebenen Abstände helfen, den Takt zu fördern und zu stabilisieren. Um das Pferd nicht zu überfordern, sollten die Stangenabstände zunächst an den natürlichen Bewegungsrhythmus des Pferdes angepasst werden, bevor sie schrittweise variiert werden.

Ob im Schritt, Trab oder Galopp – der korrekte Abstand der Hindernisse ist je nach Gangart und individuellem Pferd anzupassen. Ziel ist es, das Bewegungsspektrum des Pferdes zu erweitern und sowohl die Muskulatur zu kräftigen als auch die mentale Aufmerksamkeit zu fördern.

**Enya Oberleitner hat 2022 unter anderem die Bronze-Medaille Trail Amateur bei der AQHA-EM in Kreuth gewonnen.**

## Die richtigen Abstände für sein Pferd finden:

### Für Westernpferde:

Schritt: 40 – 60 cm

Trab: 90 – 105 cm

Galopp: 180 – 210 cm

### Für Großpferde:

Schritt: 80 – 95 cm

Trab: 120 – 140 cm

Galopp: 300 – 350 cm

### Für Ponys:

Schritt: 50 – 65 cm

Trab: 65 – 90 cm

Galopp: 130 – 200 cm

Nina erklärt: „Die Angaben für die eigene Rasse können noch individuell auf die Größe, Schrittlänge und Trainingsziel angepasst werden. Ein größeres Warmblut braucht mehr Abstand als ein kleineres. Heißt das erklärte Ziel mehr Raumgriff, werden die Stangen ebenfalls weiter gelegt, als beim Ziel, das Pferd mit Hilfe der Stangen zu versammeln. Am besten ist, anhand von zwei Stangen seine persönliche Distanz in allen Gangarten herauszufinden und diese für alle weiteren Übungen anzuwenden.“

## Voraussetzung für Pferd und Reiter

Nina empfiehlt, zu Beginn mit einzelnen Stangen zu arbeiten, um das Pferd nicht zu überfordern: „Es ist notwendig herauszufinden, ob das Pferd überhaupt in der Lage ist, das Tempo, den Takt und den Rahmen auch über den Stangen zu halten. Dafür wird zuerst nur eine, dann werden zwei oder drei Stangen aufgelegt; zunächst wird im Schritt, dann im Trab und erst, wenn das Pferd dabei sicher und ruhig bleibt, auch im Galopp darüber geritten. Sobald das Pferd gänzlich gleichbleibend über die Stangen läuft, kann an Stangenkombinationen gedacht und das eigentliche Training aufgenommen werden.“

Dass das Stangentraining nicht nur dem Pferd, sondern auch dem Reiter einiges abverlangt, ist klar. Nina: „Ein solides Grundwissen rund um Stangenarbeit, ein Taktverständnis, die Fähigkeit, Tritte richtig zu zählen, und ein Vorstellungsvermögen für die gedachte Linie sind schon notwendig, um das Pferd richtig über die Stangen zu navigieren.“

## So bringst du Abwechslung ins Fitnessprogramm

Stangenübungen sind eine Bereicherung, doch ständig die gleichen Abfolgen zu überreiten, kann schnell monoton werden. Daher hat Nina aus ihrem Stangen-Fundus 26 Stangenarrangements ausgewählt, die für mehr Abwechslung sorgen können. Unabhängig vom Ausbildungsstand profitieren alle Reiter-Pferd-Paare von diesen kreativen Übungen. Die Aufbauten sind so konzipiert, dass viele Abstände durch das Aneinanderlegen der Stangen vorgegeben sind. Mit einem einfachen Plan mit allen relevanten Maßeinheiten wird das korrekte Auflegen auch für „Nicht-Kimuras“ zum Kinderspiel. Einen guten Tipp gibt Nina noch zum Abschluss: „Ich versuche, jede Stresssituation innerhalb der Stangen zu vermeiden. Ist Pferd oder Reiter überfordert, wird das Training unterbrochen und das Problem abseits des Hindernisses gelöst. Innerhalb der Stangen selbst darf niemals übermäßig Druck ausgeübt werden, sonst können sich rasch Stress und Überforderung entwickeln. Oftmals besteht die Problematik darin, dass das Pferd für die dafür notwendige Versammlung noch nicht den nötigen Ausbildungsstand besitzt. In diesem Fall sollte unbedingt zur Basis zurückgegangen und an den Gangarten generell gearbeitet werden, bevor das Stangentraining wieder aufgenommen werden kann.“

Ein sehr umfassendes Hindernis aus dem Buch hat uns Nina als Beispiel geschickt. Die Trainerin erklärt: „Das Hindernis #2 ist ein gutes Beispiel für eine mögliche Trainingseinheit, die auch für Einsteiger geeignet ist. Die Stangen sind so gewählt, dass zunächst alle Linien im Schritt ausprobiert werden und damit die Sicherheit gewährleistet ist, das Hindernis anschließend auch in schnelleren Gangarten überwinden zu können. Weiters besteht die Möglichkeit, bei dieser Variante zunächst nur die längsliegenden Stangenpaare zum Üben heranzuziehen. Erst wenn das Pferd die richtige Geschwindigkeit und Versammlung über diese beiden Stangen halten kann, wird mit der eigentlichen Stangengasse fortgesetzt.“



**PFERDEMESSE  
WELS**

**9.-12. Mai 24**

**Halle 5 / Stand 50**

G E W I N N S P I E L &

**10%**

M E S S E R A B A T T

  
**Starhorse®**  
PREMIUM PFERDENÄHRUNG

A-6145 Avis, TEL.: ++43(0)732-68 34 83.

E-Mail: [office@starhorse.at](mailto:office@starhorse.at)

[www.starhorse.at](http://www.starhorse.at)