



**IPV Zürichsee**  
**Workshop**  
**Sturztraining**  
**9. September 2018**



## Workshop - Sturztraining am Sonntag, 9. September 2018

Pferde sind manchmal unberechenbar und können plötzlich stoppen, scheuen, durchgehen oder stürzen – auf diesen Moment sollte jeder Reiter vorbereitet sein. Ein Sturztraining ist eine wichtige Investition in die Sicherheit und Unfallprävention im Reitsport.



### Kursablauf:

Das Training dauert je nach Teilnehmeranzahl 2.5 – 3 Stunden. Im ersten Teil werden Sicherheitsvorkehrungen erläutert, Handlungsmöglichkeiten für spezifische Gefahrensituationen und Tipps für den Umgang mit eigenen Unsicherheiten vermittelt. Nach den Aufwärmübungen beginnt der Praxisteil mit Vorwärts- und Rückwärtsrollen am Boden und leicht erhöht.

Danach werden die verschiedenen Falltechniken vom „Pferd“ (Dummy, ca. 140cm hoch) ausgeführt. Die Bewegungsabläufe müssen erst automatisiert und im Muskelgedächtnis gespeichert sein, bevor sie im Notfall abgerufen werden können. Das Training ist körperlich intensiv (Muskelkater unvermeidbar), trotzdem eignet es sich für Reiter jeden Alters (6 – 66 Jahre). Allfällige körperliche Beeinträchtigungen, vorhergehende Operationen oder auch Ängste sollten vorhergehend mit dem Instruktor besprochen werden, damit das Training entsprechend angepasst werden kann.



### Infos

**Wo:** Stall Niederfeld, Hombrechtikon

**Wann:** Sonntag, 9. September 2018, 9.00 bis circa 12.00 Uhr

**Dauer:** 2 ½ - 3 Stunden

**Preis:** Mitglieder 60 CHF für Erwachsene, 45 CHF für Jugendliche, Nicht-Mitglieder 90 CHF

**Link:** [www.learntofall.ch](http://www.learntofall.ch)

Anmeldung bitte bis **1. Juli 2018** per E-Mail an: [anjamichael@bluemail.ch](mailto:anjamichael@bluemail.ch)