

Reiter verletzen sich nicht unbedingt öfter als andere Sportler, aber wenn, dann meistens schwerer. Die häufigsten Verletzungsarten sind Brüche (knapp 50 Prozent), Prellungen liegen bei 20 Prozent, Zerrungen bei 10 Prozent. Abgänge bei Höhen von 60-80 cm können bereits Belastungen bis zu dem 10-fachen des Körpergewichts für Muskeln, Sehnen, Bänder und Skelett bedeuten. Reiter riskieren Ihr Leben, schränken Spaß und Leistung ein, wenn sie nicht lernen diese Energie im Falle eines Sturzes mit Rolltechniken umzulenken.



Im Basis-Falltraining werden Sie mit Sicherheit durch Beweglichkeit und in Teilschritten an die Rolltechniken herangeführt.

## Positiver Nebeneffekt

Diejenigen Reiter, die das Falltraining besucht haben, berichten immer wieder von den positiven Nebeneffekten. Wenn Sie danach auf's Pferd steigen, so passiert das mit einem neuen Körpergefühl, einer neuen Leichtigkeit und einer besseren Sitzhaltung.

Die Pferde spiegeln sofort diese Veränderung wider und **Reitlehrer berichten:** Es hat mir und meinen Reitschülern die mit dabei waren, sehr viel gebracht und es war erstaunlich wie gut sie an den Tagen danach auf dem Pferd saßen. Steffi war viel lockerer in Hüfte und Beinen und Christiane ist gleich waghalsig über Stangen galoppiert was sie sonst immer vermieden hat! Von Chrissi der Spanier ist sowas von entspannt gelaufen dass wir beide es nicht fassen konnten!!! Ich selber bin wesentlich weicher im Becken und kann noch bewußter entspannen. Dieses WE hatten wir ja den Working Equitationkurs und Theresa war voll happy dass Kaja so locker gelaufen ist!

### Die Nebeneffekte wirken sich auch Im Alltag aus:

Heike schreibt: Die Seminare waren einfach genial, ich merke beim Reiten wie sehr gut mir diese getan haben und noch werden. Allerdings so eigenartig es sich anhören mag oder zu lesen sein mag. Ich fahre besser Auto, besser Fahrrad und habe auch das Gefühl wieder trittsicherer unterwegs zu sein.

Claudia schreibt: Angstknoten gelöst – sensationell Ich lasse mich auf dem Trampolin einfach fallen, auf die Knie oder auf den Popo - egal - ohne Angst. Meine Kinder sind ganz fasziniert was Mama jetzt alles macht. Ausserdem ist meine Höhenangst weg. Seit ich 15 Jahre alt bin, verfolgt mich diese Angst (nach einem Sturz in den Bergen) - jetzt hab ich sie los und bin gleich über eine Stahlbrücke über einer Schlucht in 110m Höhe.

## Ihre Sicherheitsvorteile durch Fallübungen



- ⤴ Sie können die bedrohliche Situation vom Pferd zu stürzen, in einer fröhlichen, sicheren Atmosphäre trainieren
- ⤴ Verletzungen durch ungünstiges Aufkommen werden verhindert
- ⤴ Durch das Erlernen von Aufwärm-, Dehn- und Bewegungsübungen, minimieren Sie deutlich das Verletzungsrisiko
- ⤴ Ihr Gleichgewicht auf dem Pferd wird verbessert und führt zur Unfallverhütung
- ⤴ im Falle eines Sturzes sind Sie handlungsfähig, Sie gefährden nicht sich selbst, andere Reiter und ihre Pferde
- ⤴ Sie reiten entspannter - physisch und psychisch
- ⤴ Ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wächst und fördert Spaß und Leistung