



Falltraining für Reiter – „Richtig fallen kann man lernen“

Damit Du im Falle eines Sturzes handlungsfähig bist und die auftretenden Kräfte die auf Deinen Körper wirken umlenken kannst, ist es gut, das Fallen einmal unter Anleitung geübt zu haben.

Mit Unterschiedlichen Übungen die am Boden beginnen bauen wir das Falltraining nach oben hin auf So lernt Dein Unterbewusstsein Schritt für Schritt den Bewegungsablauf und kann im Notfall darauf zurück greifen.

Für wen:

Reiter aller Sparten und jedem Alter, Sportreiter, Freizeitreiter

Kursinhalte:

Seitwärts-, Vorwärts-,
Rückwärtsrolle
Atemtechniken
Abrolltechniken und
Fallübungen auf Matten bis hin
zum Fallen aus der Höhe



Ziel ist es, das Verletzungsrisiko bei einem Sturz zu minimieren und die Handlungsfähigkeit verbessern. In kritischen Situationen der „Angst vor dem Sturz“ entgegen wirken und richtig



25.06.2022

9- 12 Uhr

**Anmeldung unter:
0157 3167 1444**