

## Sturztraining der OKV-CC-Kommission in Bülach

*Viel Spass beim lernen stürzen*

*Rund 30 Teilnehmer hatten sich für das erste Sturztraining der OKV-CC- Kommission in Bülach angemeldet. Der von Kurt Nägeli, Janine de Ruijter und Yucca Rothacher geleitete Kurs war spannend, kurzweilig und lehrreich aufgebaut. Die Anwesenden waren begeistert.*



*Karin Omran-Marty*

Niemand stürzt gerne vom Pferd. Und je älter man wird, desto unbeweglicher wird man und fällt dementsprechend ungelentk. Um die Bewegungsabläufe bei einem Sturz üben zu können, hatte die OKV- Ressortkommission Concours Complet zu einem Sturztraining eingeladen.

Als Kurseinstieg stimmte Yucca Rothacher mit einer Präsentation die Teilnehmer – drei Männer, 27 Frauen! – auf den praktischen Teil ein.

Yucca Rothacher vermochte die Anwesenden gleich zu Beginn vom Thema zu begeistern und sie dafür einzunehmen. Nach rund einer halben Stunde wurde der Standort vom Theorielokal ins DoJo der Judoschule Bülach gewechselt.

In Turntenue und barfuss gab es Aufwärmübungen. Leiterin Janine de Ruijter verstand es, dieses Aufwärmtraining mit viel Spass und Lockerheit zu gestalten. So mussten die Teilnehmer selber ein bisschen «galoppieren» und sich gegenseitig rumschubsen. Für das eigentliche Falltraining gab es ständige Tipps von den Experten: «Bei einem Sturz auf keinen Fall die Arme anwinkeln, denn dies führt zu gebrochenen Schlüsselbeinen, Armen, Ellenbogen und Handgelenken!»



Stetig wurde der Schwierigkeitsgrad des Trainings erhöht: «Immer schön alles einziehen und den Kopf schützen.» Bei diesen Übungen kamen natürlich auch Elemente der Selbstverteidigung zum Einsatz, wie etwas das korrekte Abrollen und das Einziehen der Körperteile.



Während am Vormittag in normalem Turntenue geübt wurde, hiess es nach dem Mittag Reithelm und Sturzweste montieren und damit trainieren.

Dabei wurde vielen Reitern bewusst, wie unbeweglich man mit einer kompakten Sicherheitsweste und wie fest die Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist. Diejenigen Reiter die eine Sturzweste aus beweglichen Einzelteilen haben, hatten weniger Mühe, weich abzurollen.



Ebenfalls wurde festgestellt, dass man einige Male zu Boden gehen musste, bis man wusste, was man mit dem Kopf machen musste: «Kinn auf die Brust, Kopf einrollen und versuchen,

seitlich auf dem Boden zu landen, möglichst nicht mit der Nase voran!» Viel Spass hatten die Teilnehmer am Rodeo reiten mit einem Partner. Hier wurde viel gelacht und vor lauter Spass wurde fast vergessen, warum man hier war. Kurz gesagt: Die Stimmung war super.

Das von Kurt Nägeli, Janine de Ruijter und Yucca Rothacher Sturztraining wurde von den Teilnehmenden als äusserst gelungen klassiert. «Es war nicht nur spannend, sondern hat auch noch richtig Spass gemacht und es war auch lustig», resümierten die meisten Reiterinnen und Reiter. Eveline Bodenmüller meinte: «Es wäre zu begrüssen, wenn ein solches Training in regelmässigen Abständen auch draussen und allenfalls mit dem Pferd durchzuführen.» Dazu meinte OKV- CC-Chefin Yvonne Bont: «Nach dem so positiven Feedback der Teilnehmer werden wir versuchen, diesen Kurs regelmässig in einer aufbauenden Form anzubieten.»

