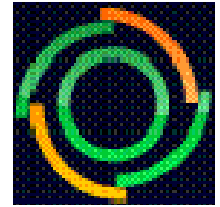
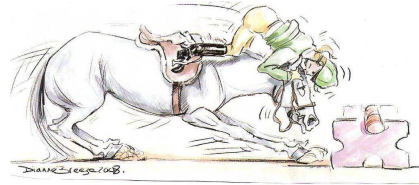




IM FALLE EINES FALLES



FALLEN OHNE ANGST ERLERNEN UND TRAINIEREN

Einführungskurs:
Auffrischkurs:

Samstag, 30. April
Samstag, 30. April

Beginn 9.30 Uhr
Beginn 12.45 Uhr

Liebe Reiterinnen und Reiter, Liebe Pferdesportler

Viele von uns Pferdesportler sind schon einmal vom Pferd gestürzt und fürchten sich davor wieder zu stürzen. Am Samstag 30. April führe ich zusammen mit dem Reitverein Horgen einen Einführungskurs und ein „WK“ für ehemalige Kursteilnehmer durch.

Mit 30 Jahren Erfahrung im Umgang mit Pferden, als Vereinstrainerin SVPS, Jugend+Sport Leiterin für Pferdesport und Judo (2. Dan, Trainerin und Ex- Wettkämpferin) habe ich das Wissen und das technische Rüstzeug, um den Kursteilnehmern einiges über „**SICHERHEIT UM DAS PFERD**“, über „**DIE SICHERERE ART VOM PFERD ZU FALLEN**“ zu vermitteln.

Wir beginnen mit einem **Theorieteil**, in dem ich einiges zum Thema "Stürzen", über Sicherheitsausrüstung, Unfallverhütung erkläre. Ich gebe Tipps zum Abbauen der Angst vor dem Herunterfallen vom Pferd, sowie zum allgemeinen Fitnessaufbau des Reiters. Diese Informationen werden nach Kursablauf in Papierform abgegeben.

Der **praktische Teil beinhaltet** Übungen zur Koordination und Körperspannung, schrittweise werden verschiedene Falltechniken erlernt und geübt. Diese Falltechniken ermöglichen es im Falle eines Sturzes kontrollierter zu stürzen, die auftretenden Kräfte abzulenken und so Verletzungen zu vermeiden. Zum Üben der Techniken im Praxisteil II muss der eigene Reithelm getragen werden, wenn vorhanden ebenfalls eine Sturzweste. Ich stelle jedoch auch verschiedene Sturzwesten zum ausprobieren zur Verfügung.

Kursablauf (Der Kurs findet unberitten, d.h. ohne Pferd statt!)

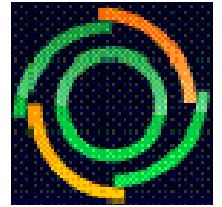
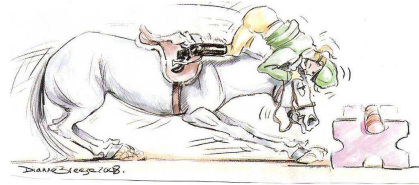
09.30 Uhr	Begrüssung und Theorie
10.30 Uhr	Praxisteil I <ul style="list-style-type: none">• Aufwärmen• Erlernen der Falltechniken
12.15 Uhr	Pause mit kleiner Zwischenverpflegung
13.00 Uhr	Praxisteil II <ul style="list-style-type: none">• Aufwärmen• Üben mit Reitausrüstung (Helm, Sturzwesten)
Ca. 14.30	Schlussbesprechung und Kursende

Haben Sie noch Fragen oder möchten Sie lieber einen Kurs bei Ihnen in der Nähe organisieren; ich stehe Ihnen sehr gerne für weitere Fragen zur Verfügung. Rufen Sie mich an unter 079 634 61 03 oder senden sie mir ein Email: yucca.rothacher@bluewin.ch

Folgende Organisationen haben Kurse mit mir durchgeführt:
OKV Newcomers, OKV Ressort CC, ZKV, Reitverein Uster



IM FALLE EINES FALLES



**Anmeldung:
Bitte einsenden bis 18. April 2011!**

Ich melde mich verbindlich zum

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Einführungskurs | Beginn: 9.30 – ca. 14.30 Uhr
Kosten: 60.— Fr. |
| <input type="checkbox"/> Wiederholungskurs | Beginn: 12.45 – 14.30 Uhr
Kosten: 20.— Fr. |

an.

Die Kurskosten sind im Voraus auf das Konto des Reitverein Horgen, Sparkasse Horgen AG, IBAN CH61 0682 4016 2293 7000 5 mit Vermerk Sturztraining zu überweisen.

Die Haftung für jegliche Schäden an Material, Verletzungen etc. lehnt die Veranstalterin, der Kursleiter und der Hallen- und Platzvermieter ab. Ich erkenne an, dass meine Teilnahme am Kurs auf eigene Gefahr erfolgt. Die Haftpflichtversicherung ist Sache des Kursteilnehmers.

Name/Vorname, Jahrgang:	
Adresse:	
PLZ/Ort:	
Telefon/Mobile:	
Email:	

Bemerkungen/Wünsche:

Datum/Unterschrift:

**Anmeldung bis am 18. April bitte schriftlich an:
Yucca Rothacher, RV Horgen, Wührenbachstrasse 9, 8815 Horgenberg oder per Email:
yucca.rothacher@bluewin.ch**