



## **Sicherheitstraining für Reiter**

auf der VFD-40Jahrfeier am 30.08. und 31.08.2013 im FS-Testzentrum Reken  
Ein Seminar u.a. mit Eckart Meyners und Manuka Schneider

Im freien Fall- Hals und Beinbruch! Oder: sicher unterwegs mit Pferden? Reiten ist generell eine gesundheitsfördernde Sportart. Gerade das Gelände- und Wanderreiten hat positive Auswirkungen auf den Muskelapparat, fördert die Ausdauer und das allgemeine Wohlbefinden durch die Erholung und Entspannung in der Natur.

Dennoch besteht ein nicht außer Acht zu lassender Risikofaktor. Nach den Statistiken der Versicherungen passieren jährlich zwischen 20.000 und 35.000 Unfälle. Die allermeisten davon allerdings nicht beim Reiten, sondern im Umgang mit Pferden. Auch die Mehrzahl der Stürze vom Pferd geht verhältnismäßig glimpflich aus, d.h. ohne bleibende Gesundheitsschäden. Aber, auch das weisen die Statistiken und Schlagzeilen in der Presse aus, es gibt auch schlimme Unfälle mit schweren Folgen, leider auch mit Todesfällen. Risikofaktor Nummer eins ist Unerfahrenheit im Umgang mit Pferden und mangelnde Ausbildung von Pferd und Reiter. Falsche oder fehlende Ausrüstung kann ebenfalls zu einem erhöhten Risiko beitragen. Im Ernstfall drohen finanzielle Probleme aufgrund fehlender Vorsorge.

### **Seminareinheit I VFD- Ausbilder ca. 1 Std. 9- 10 Uhr**

- o Fundierte Ausbildung von Mensch und Pferd hilft Unfälle zu verhüten
  - ↳ Umfassende Kenntnisse über Verhalten und Bedürfnisse des Pferdes.
  - ↳ Solide Grundausbildung des Pferdes . lernt das Pferd, sich dem Menschen in jeder Situation anzuvertrauen, ist der Grundstein für sicheren Umgang gelegt
  - ↳ Vorbereitung des Fluchttieres Pferd auf die Gefahren unserer modernen Welt z.B. durch Gelassenheitstraining
  - ↳ gute Ausbildung und ständige Weiterbildung des Reiters
- Ist der Reiter fähig, sein Pferd zu verstehen und sich seinem Pferd verständlich zu machen, erkennt er mögliche Gefahren und Reaktionen seines Pferdes im Vorfeld und ist in der Lage, präventiv zu handeln.

### **Seminareinheit II Eckart Meyners ca. 2 Stunden 10-12 Uhr**

- o Sicherheit durch Beweglichkeit
- ↳ Bewegungslehre und Sitzschulung

### **Seminareinheit III Manuka Schneider ca. 3 Stunden 13- 16 Uhr**

- ↳ Training für den Ernstfall - auch richtiges Fallen kann geübt werden

### **Seminareinheit IV VFD- Ausbilder 1 Std. 16- 17 Uhr**

- o Ausrüstung bietet Sicherheit und mildert mögliche Unfallfolgen
- ↳ Sattel und Zäumung dürfen dem Pferd keine Unannehmlichkeiten oder Schmerzen verursachen . Schmerzen durch klemmende Sättel oder scharfe Gebisse können heftige Abwehrreaktionen hervorrufen, z.B. Durchgehen oder Buckeln.
- ↳ Reithelm, sicheres Schuhwerk und eine Protektorweste helfen schwere Unfallfolgen zu verhindern oder zumindest abzuschwächen

### **Seminareinheit IV Uelzener Versicherung 17- 18 Uhr**

## Ein Auszug aus dem Bericht der e-motion-pferd Impressionen der VFD 40-Jahrfeier – Sicherheitstraining für Reiter

In dem Vortrag von **Hans-Joachim Lindecke** ging es primär um die bisherige und zukünftige Zusammenarbeit zwischen den Uelzener Versicherungen und der VFD. Die Uelzener springt im Schadenfall zwar für Reiter ein, doch liegt es ihr mehr am Herzen, Unfälle von vornherein zu vermeiden, damit die Gesundheit von Pferd und Reiter erhalten bleiben. Schon mit der **e-motion-pferd TOUR 2012** hat die Uelzener einen wichtigen Schritt in Sachen Aufklärung getan, und dieses Engagement soll nicht abreißen. Anfang 2013 startete dann die **e-motion Ausbildertour**, welche wieder ein voller Erfolg war. Dies bestätigt das Interesse der Reiter an präventiven Maßnahmen zur Unfallvermeidung.

Besonders haben wir uns natürlich gefreut, **Eckart Meyners** anzutreffen. Anschaulich wie immer brachte er den Zuhörern das Thema Sicherheit im Reiten aus Sicht der Bewegungs- und Trainingslehre näher. Neben theoretischen Einheiten wusste er geschickt praktische Übungen in seinen Vortrag einzubauen, um die Komplexität der Bewegung zu demonstrieren. Weiter erklärte er den Unterschied zwischen gewolltem Fallen und ungewolltem Stürzen vom Pferd, um die Zuhörer auf das Falltraining von Manuka Schneider einzustimmen. Dabei betonte er, dass ein Beherrschen von Fallübungen Sicherheit vor Verletzungen gibt und somit zur Unfallverhütung beitragen. Es ist wichtig für Ausbilder, Ängste der Reitschüler zu erkennen, zu akzeptieren und mit ihnen daran zu arbeiten. Auch Aufwärmübungen sind als Unfallschutz unerlässlich - sowohl für Pferd und Reiter. Also liebe Pferdefreunde, immer auch die Pferde aufwärmen, bevor es losgeht

Am Nachmittag folgte das praktische Falltraining mit **Manuka Schneider**. Zuerst wurde mit einem gegenseitigen "beschnuppern" begonnen, das heißt, die Teilnehmer haben sich einander vorgestellt und auch von ihren bisherigen Fallerfahrungen berichtet. Frau Schneider erklärte, dass das "richtige Fallen" wichtig ist. Sie führt das Falltraining durch, um den Teilnehmern zu helfen, bewusst zu Fallen, und um Ängste abzubauen. Das Falltraining startete mit gezielten Aufwärmübungen. Eine auf dem Boden ausgebreitete Plane schränkte absichtlich den Bewegungsraum der Teilnehmer ein, um die Aufmerksamkeit und Beweglichkeit zu steigern. Es wurden verschiedene Übungen für die Koordination, Flexibilität und Kondition durchgeführt. Anschließend demonstrierte Frau Schneider verschiedene Abrolltechniken, welche für das bewusste Fallen eine große Rolle spielen. Dabei schloss sie jede Möglichkeit des Herunterfallens ein: Vorwärts, Seitwärts und Rückwärts. Mit gezielten Übungen und unter Zuhilfenahme von Hilfsutensilien (Matten, Gymnastikbälle) gelang es den Teilnehmern schnell, die geforderten Abrolltechniken umzusetzen.

Nach einer kurzen Pause wurde das Falltraining mit dem Pferd geübt. Auch hier mussten sich Teilnehmer und Pferd zuerst einer Aufwärmübung unterziehen. Man spürte die Angst der Teilnehmer, sich freiwillig vom Pferd fallen zu lassen, doch Frau Schneider wusste es, diese Angst zu nehmen. Nach ersten Absprungübungen, bei denen die Teilnehmer auf den Füßen landen sollten, folgten die zuvor erlernten Abrollübungen. Hier fanden wieder der Gymnastikball und die Turnmatte ihren Einsatz. Nach und nach lösten sich die Ängste der Teilnehmer, und jeder traute sich vom

Pferd abzuspringen und sich abzurollen. Mehr sogar, sie fanden gar kein Ende. Ob im Schritt und ganz Mutige auch im Trab, die erste Angst vor dem Fallen war genommen! Das Feedback für Frau Schneider war durchweg positiv.

Doch die Echt-Fall-Situation lässt sich nicht herbeiführen. Durch gezieltes Training kann man sich aber darauf vorbereiten, um schwere Verletzungen zu vermeiden. Und wenn mal nicht der Ort für das aktive Training gegeben ist, so betonte Frau Schneider, kann auch mentales Training effektiv den Lernerfolg steigern.