

# "Fallbeispiele" für Erwachsene

2. Juli 2010 | 04:00 Uhr | Von st



Standhaft bleiben (v.l.): Marlies Sicka, Heike Glogau, Stephe Feldt, Manuela Benz, Gerrit Glogau, Ute Graeske und Monika Kunze bei einer der zahlreichen Balance-Übungen. Foto: st

Vom Pferd zu fallen, das kann man lernen. Darum veranstaltete die Turniergemeinschaft Hamburg-Timmerhorn (TGHT) einen Lehrgang "Falltraining für Erwachsene" auf der [Reitanlage Stegen](#) in Timmerhorn. Die Fitnesstrainer Heike und Gerrit Glogau aus Ahrensburg ([www.fitness-glogau.de](http://www.fitness-glogau.de)), und weitere Spezialisten in Sachen Sicherheitstraining für Reiter kamen mit Matten und Gymnastikbällen im Gepäck an die Alte Landstraße.

Gleichgewicht, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Kondition und Koordination sollten geschult werden. Dafür wurden zunächst spezielle Gymnastikübungen mit Elementen aus Pilates und den Lehren von Eckart Meyners gezeigt und im Anschluss übten die Teilnehmer verschiedene Arten des Fallens bei Vorwärts- und Rückwärtsstürzen - ein Training, das dabei hilft, dass der Reiter erst gar nicht in "Wohnungsnot" gerät bzw. dass er sich im Notfall richtig bewegen und abrollen kann.

Im theoretischen Teil widmete sich das Trainerpaar Glogau neben der Sportlehre auch der Ausrüstung des Reiters. So wurden die Lehrgangsteilnehmer beispielsweise ausführlich über die Wirkungsweise von Reithelmen und -westen informiert und bekamen gezeigt, worauf bei Schnitt und Beschaffenheit geachtet werden sollte.

Zum Schluss gab es für alle noch viele Anregungen, Tipps und eine Trainingsmappe mit auf den Weg, damit das Erlernte zu Hause geübt und vertieft werden kann. Fazit: Ein wichtiges Training (mit hohem Spaßfaktor) für die Sicherheit des Reiters, dem man unbedingt Beachtung und Zeit widmen sollte.