



Learn to fall-Sturztraining mit Pieter van Pletzen (prof. Stuntrider)

Warum ein Sturztraining?

Der Sturzkurs dient der Sicherheit und Unfallprävention im Reitsport. Ein Sturztraining für Reiter ist wie ein Schleuderkurs für Autofahrer: Sie lernen in Notsituationen richtig zu handeln, denn instinktiv reagiert man meist falsch. Durch Verinnerlichen und Automatisieren der richtigen Bewegungsabläufe sind Sie für den Ernstfall gewappnet. Sie erlangen mehr Handlungsfähigkeit, Gelassenheit und Mut.

Für wen ist dieser Kurs?

Ob Anfänger, Profi, Kinder oder Senioren – jeder Reiter sollte in ein professionelles Sturztraining investieren, um Verletzungsrisiken zu minimieren. Das Sturztraining richtet sich an Reiter aller Disziplinen und Ausbildungsgrade und sollte regelmässig wiederholt werden, um die Bewegungsabläufe zu festigen. Bitte beachten Sie, dass für die Teilnehmer eine Gewichtslimite von 100kg gilt.

Wie sieht das Training aus?

Das Training dauert 2.5 – 3 Stunden. Im ersten Teil werden Sicherheitsvorkehrungen erläutert, Handlungsmöglichkeiten für spezifische Gefahrensituationen und Tipps für den Umgang mit eigenen Unsicherheiten vermittelt. Nach den Aufwärmübungen beginnt der Praxisteil mit Vorwärts- und Rückwärtsrollen am Boden und leicht erhöht. Danach werden die verschiedenen Falltechniken vom „Pferd“ (Dummy, ca. 140cm hoch) ausgeführt. Die Bewegungsabläufe müssen erst automatisiert und im Muskelgedächtnis gespeichert sein, bevor sie im Notfall abgerufen werden können. Das Training ist körperlich intensiv (Muskelkater unvermeidbar), trotzdem eignet es sich für Reiter jeden Alters (6 – 66 Jahre). Allfällige körperliche Beeinträchtigungen, vorhergehende Operationen oder auch Ängste sollten vorhergehend mit dem Instruktor besprochen werden, damit das Training entsprechend angepasst werden kann.

Kursleitung:

[Pieter van Pletzen](#) wurde an der Cossack Stunt Academy in Südafrika ausgebildet und ist seit über 15 Jahren professioneller Stuntrider. In diesem Kurs vermittelt er den Teilnehmern seine jahrelang erprobten und perfektionierten Falltechniken. Sein fundiertes Wissen im Umgang mit Pferden und seine weitreichenden Praxiserfahrungen machen diesen Workshop einzigartig, spannend und lehrreich.

www.learntofall.ch



Learn to fall-Sturztraining mit Pieter van Pletzen (prof. Stuntrider)

Kursort: Reithalle Lengnau BE, Lacheweg 60

Datum/Zeit: Sonntag, 23. November 2025 13:30h-16:30

Kurskosten inkl. Dokumentation und Anlagenbenutzung:

Für Mitglieder RFVB: 140

Für Nichtmitglieder: 170

Nennschluss 10.11.2025

Anmeldung per Email an: freizeit@rfvb.ch / Tanja Widmer: 079 647 84 09

Zahlung an Spar- und Leihkasse Bucheggberg, 4584 Lüterswil
Konto: 30-38206-7
IBAN: CH04 0839 5030 3760 3612 7
Begünstigter: Reit- und Fahrverein Bucheggberg
Vermerk: Sturzkurs 2025

Min. 10, max. 20 Teilnehmer

Zahlung muss bis zum Nennschluss erfolgt sein, ansonsten ist die Anmeldung ungültig!

Die Unfall- und Haftpflichtversicherung ist Sache der Teilnehmer. Der Organisator/Kursleiter übernimmt für Schäden an Menschen und Material keine Haftung

