



Når man er blevet tryk ved at falde fra hugsidende stilling, er det tid til at prøve fra stående. Man kan selv regulere højden ved at bøje lidt i benene. Husk at lade kroppen falde helt ned uden at tage fra med arm eller albue. Læg mærke til at Mia slår sin stakte arm i jorden i samme øjeblik, hun lander (hun "slår af"). Det er en meget vigtig detalje, som bør trænes igen og igen. Det er også meget vigtigt, at hovedet holdes løftet, så det ikke slår mod jorden i faldet.

Ryttere skal lære nye reflekser

Det er naturligt for de fleste mennesker at vende front mod jorden og tage fra med armene, hvis de falder.

Hvis rytterens refleks er at række armen ud, idet han falder mod jorden - så brækker armen - eller skulderen.

Man skal lande på siden, så slaget fordeles.

Brug sidefaldet hvis hesten springer til siden

Undgå at lande på ryggen eller maven - brug sidefaldet.

Sidefaldet bruges, når der ikke er mulighed for at rulle. Sidefaldet er at foretrække frem for at lande på ryggen, da man ofte, når man lander på ryggen, slår luften ud af lungerne.

Det er oftest, hvis hesten springer til siden, og man falder lige mod jorden. Teknikken i sidefald går ud på at fordele energien fra faldet over et så stort areal som muligt. De fleste mennesker vil have en naturlig refleks, der får dem til at vende sig om, så de falder med fronten ned, og armene strakt foran sig.

Men armene er slet ikke stærke nok til at stoppe et voldsomt fald fra stor højde, derfor vil resultatet være to brækkede arme og et skadet ansigt.

I stedet gælder det om at lande på hele siden uden at tage fra med armene. Hagen klemmes mod brystet så hovedet løftes, og nakken spændes. Derved kan man forhindre, at hovedet slår mod jorden i faldet.

Sidefald skal naturligvis i begyndelsen trænes fra lav højde. Det er lettest er at starte på hug og lade sig falde til den ene side. Det er vigtigt, at man øver sig i at falde helt ned uden at tage fra med albuen eller armen (løft og stræk armen ud foran dig, så er det lettere at styre refleksen med at tage fra - se de tidligere artikler i serien).

Det har en meget gavnlig effekt, hvis man slår den strakte arm i jorden samtidig med, at man lander (det kaldes "at slå af"). Det er svært at vise på billeder, men med den rette instruktion, er det let at lære.



Hvis man kastes til siden lige mod jorden gælder det om at lande på siden og ikke tage fra med armene - læg mærke til at hovedet holdes løftet.

Teknikken skal trænes mange gange inden man helt slipper refleksen med at tage fra med armene.