

Palle Flodgaard
Sort bælte i judo
og danmarks-
mester
Idrætslærer og
judo-træner for
børn, unge og
voksne gennem
25 år

Mia Hastrup
Military-rytter
Guld ved Nordisk mester-
skab i military for hold
Individuel bronze
ved DM i military
2008

Mia Hastrup på dressurbanen



Træning af faldteknik virker i praksis

I denne artikel fortæller military-rytteren Mia Hastrup om sit møde med faldteknikken.

Hun deltog på et kursus i faldteknik sammen med knap 20 andre ryttere fra Haslev Køre- og Rideforening.

Sikkerhed er vigtig og dét, skal der fokus på. Sådan tænker en enig bestyrelse i Haslev Køre og Rideforening. Derfor sørger bestyrelsen for, at der afholdes kurser, der øger sikkerheden hos klubbens medlemmer. Oven i købet giver klubben tilskud, så det ikke koster medlemmerne så meget.

- Sidste år fik klubbens forhindringsdommere og hjælpere et førstehjælpskursus, som blev afholdt af Dansk Rideforbund. I år valgte vi at gøre noget for rytterne - det blev et faldteknik-kursus med Palle Flodgaard, fortæller Lea Toftegaard Weisdorf, der er formand for rideklubben. Klubben gav et tilskud, så det blev halv pris for deltagelse.

- Efterfølgende søger vi støtte hos kommunen. Fakse Kommune har en pulje, vi kan søge fra, sådan er det sikkert også i mange andre kommuner, siger Lea Toftegaard Weisdorf, og giver hermed ideen videre til andre rideklubber. Formanden var godt tilfreds med deltagelsen til faldteknik-kurset.

- Der var knap 20 deltagere, og de spændte lige fra en af landets bedste militaryryttere, Mia Hastrup, til voksne, unge og børn, siger Lea Toftegaard Weisdorf. Hun lægger vægt på, at det ikke kun er eliten men også bredden, der får glæde af disse kurser.



- Jeg lagde mærke til, at selvom faldteknikken endnu ikke er en refleks hos mig, så har træningen allerede hjulpet, siger militaryrytteren Mia Hastrup.

Det fandt hun ud af hendes hest, Odin, gjorde hvad den kunne for at få hende af.

- Jeg kunne mærke at jeg kom ud af balance - og jeg vidste, jeg var ved at falde af. Jeg tænkte på, om Odin ville galopere ind over mig, når jeg faldt ned over skulderen på ham. Da jeg faldt, kiggede jeg ind under min arm, som jeg havde talt om med Palle om. Jeg holdt hagen ind til brystkassen.

Normalt når jeg er faldet af, har jeg taget den på maven. Så har man jo hovedet nedad, og så kan man hverken rulle af - eller se hesten, siger Mia Hastrup.

Faldteknik vigtigt for dem der rider LC og LB

Mia Hastrup, der er medlem af Haslev Køre og Rideforening og træner mange børn og unge, er heller ikke i tvivl:

- Jeg synes, at faldteknikken skal indlæres tidligt. Dem, der rider på LC og LB niveau, er jo dem, der falder oftest af, siger hun.

Men man hører mange steder fra, at holdningen hos ryttere er, at de ikke rider for at falde af. Så er det overhovedet muligt at få børn og unge til at synes, at det er cool at lære faldteknik?

- Ja, fastslår Mia Hastrup. - Jeg tror interessen er der, og jeg tror godt, at man kan få børn og unge til at træne faldteknik. Det kræver bare, at træneren også synes, at det er vigtigt. Derudover kræver det en anden uddannelse af trænerne, hvis de selv skal stå for træningen.

Men indtil videre må man hente hjælp udefra, når det gælder faldteknik-træning for ryttere. Og Mia Hastrup er ikke i tvivl. Det skal man gøre, for hun mener, at det har en gavnlig effekt. På to måder.

Faldteknik hjælper mentalt og fysisk

- Jeg lagde mærke til, at selvom faldteknikken endnu ikke er en refleks hos mig, så hjælper det, siger Mia Hastrup.

Det fandt hun ud af sidst i marts, hvor en af hendes militaryheste, Odin, gjorde hvad den kunne for at få hende af, da den en dag på træningsbanen blev den ved at bukke.

- Jeg kunne mærke at jeg kom ud af balance - og jeg vidste, jeg var ved at falde af. Jeg kunne også mærke hvilken vej, jeg var ved at falde. Det var indad mod banen. Jeg tænkte på, om Odin ville galopere ind

over mig, når jeg faldt ned over skulderen på ham. Da jeg faldt, kiggede jeg ind under min arm, som jeg havde talt om med Palle (Flodgaard, red.). Jeg holdt hagen ind til brystkassen. Normalt når jeg er faldet af, har jeg taget den på maven. Så har man jo hovedet nedad, og så kan man hverken rulle af - eller se hesten, siger Mia Hastrup.

- Det kan godt være, at det ikke blev til et perfekt rullefald, men i og med, at jeg havde hovedet inde under armen og hagen trykket ind, kunne jeg se på hesten, mens jeg faldt af. Derfor kunne jeg også orientere mig om, hvor hesten var og rulle væk, så jeg ikke kom i cambolage med ham, siger hun og slår fast:

- Selvom jeg røg af, havde jeg fornemmelsen af, at jeg trods alt havde lidt kontrol. Det føltes også bedre end at lande på maven. Teknikken hjalp mig til ikke at blive lige så forskrækket. Bagefter skulle jeg lige have vejret og hente hesten, der var løbet op til stalden.

Det gav mental sikkerhed

- Derefter hoppede jeg op og lagde bare benene til. Det er første gang efter et fald, ellers har jeg gerne været lidt forsigtig, når jeg kom op igen. Jeg slog mig mindre, og samtidig gav det en mental sikkerhed. Man bliver simpelthen mindre nervøs - og samtidig slår man sig mindre, konkluderer Mia Hastrup.

Det bliver spændende at se at om Dansk Rideforbund tager faldteknikøvelser ind i for eksempel ridemærkeprøverne. Det er der, hvor Mia Hastrup mener, at det hører hjemme. Indtil videre er det muligt at tage undervisning i faldteknik hos Palle Flodgaard.



Kommentarer fra deltagere på faldteknikkursus for ryttere

Ditte Therkildsen, til venstre:

- Efter et grimt styr med springning tænkte jeg, at faldteknik-kurset kunne være en god måde at forberede mig på rent mentalt at komme videre på. For det sidder i mig stadigvæk.

- Jeg var positivt overrasket over kurset. At han (Palle Flodgaard, red.) selv havde været ude at falde af en hest for at afprøve sin faldteknik, synes jeg var godt. Så hvad ved han, hvad han taler om.

- Selvom træningen ikke foregår på en hest, synes jeg helt klart, at jeg kan perspektivere øvelserne over til hestene.

Malene Torp, til højre:

- For et år siden styrtede jeg på springbanen. Heldigvis fik jeg kun forstuvet nakken. Men siden har jeg ikke syntes, at det var helt lige så spændende at springe, fordi angsten for at styrte sidder i baghovedet.

- Jeg tænkte, at jeg kunne få mere ro på mig, hvis jeg fik lært nogle teknikker, der kan hjælpe mig til at slippe bedre fra et fald fra hesten.

- Jeg var lidt nervøs i starten af kurset, for jeg har stadig lidt ondt i ryggen. Men da vi først kom i gang slap bekymringen. Vi startede nemlig på et lavt niveau og byggede stille og roligt på. Det var gode undervisere, og det var rart at vide, at underviseren havde været ude og falde af en hest - så han vidste, hvad han snakkede om.

- Sidst jeg var på springbanen, gav bevidstheden om, at jeg kender til flere faldteknikker mig faktisk mere ro, når jeg red hen mod springet.