

EINRADFAHREN

Was ist eigentlich ein Einrad?

Das Einrad ist eine Art Pendel - ein Rad, ein Sattel und zwei Pedalen - auf dem der Fahrer sich nur durch einen guten Gleichgewichtssinn halten kann. Das Einrad ist heutzutage sicher bekannter als noch vor ein paar Jahren. Hat man es früher eher im Zirkus gesehen, so gibt es in der heutigen Zeit die verschiedensten Sportarten, die mit dem Einrad ausgeübt werden.

Gibt es beim Einradfahren auch unterschiedliche Disziplinen?

Ja, auch hier wird in mehreren Disziplinen unterschieden:

4er Einradfahren (SchülerInnen/JuniorenInnen/Elite)

6er Einradfahren (SchülerInnen/JuniorenInnen/Elite)

Wie sind die Regeln im Einradfahren?

Entgegengesetzt zum Kunstradfahren müssen im Einradfahren bei allen Disziplinen und Altersklassen innerhalb von 5 Minuten maximal 20 Übungen gezeigt werden. Auch hier beträgt die Fahrfläche max. 11x14 m.

Ist das Fahren auf dem Einrad nicht schwer?

Sicher, am Anfang tut sich jeder schwer. Es ist schließlich noch kein Meister vom Himmel gefallen. Aber schon nach kurzer Zeit sind die ersten Fortschritte zu erkennen. In der Regel beherrschen die Kinder das aufrechte Fahren mit nur noch einer Hand an der Wand schon nach wenigen Wochen Training. Mit dem Einradfahren wird der Gleichgewichtssinn sehr stark trainiert, der auch sehr wichtig für das Kunstradfahren ist.

Was benötigt man zum Einradfahren?

Wie beim Kunstradfahren benötigt man Hallenturnschuhe (auch Gymnastikschuhe genannt), Leggings und T-Shirt. Das Einrad wird vom Verein gestellt.

Natürlich ist es von Vorteil, wenn die Kinder auch schon ein Einrad zu Hause haben, mit dem sie weiter üben können.

Gibt es auch beim Einradfahren Wettkämpfe?

Ja, auch hier werden Wettkämpfe in den unterschiedlichen Disziplinen (wie oben genannt) ausgetragen. Da es sich hierbei aber um einen Mannschaftssport handelt, ist es zweckmäßig, wenn man 4 bzw. 6 SportlerInnen antreten lässt, die beim Fahren auf dem gleichen Level sind. Eine Mannschaft ist immer nur so stark, wie das schwächste Glied. Die ersten Wettkämpfe für die neuen Mannschaften sind in erster Linie unser Vereinswettkampf und der jährliche Schnupperwettbewerb.

Turnt man auf dem Einrad genauso wie auf dem Kunstrad?

Nein, beim Einradfahren geht es darum verschiedene Übungen in der Mannschaft synchron, mit gestreckter Haltung und fehlerfrei vorzuzeigen.

Natürlich gibt es auch hier verschiedene Schwierigkeitsgrade. Während Anfänger ihre Übungen noch vorwärts fahren, zeigen die Fortgeschrittenen den Großteil ihrer Übungen rückwärts fahrend vor.

Was kann man mit dem Einrad noch alles machen?

Vorwiegend trainieren wir natürlich für Wettkämpfe. Aber auch Show-Auftritte gehören dazu. Wie viele Kinder an diesen Auftritten beteiligt sind hängt vorwiegend von der Fahrfläche ab, die uns zur Verfügung steht. Wichtig für die Planung eines Auftritt-Programms ist natürlich auch der Fahrflächenuntergrund und was die Kinder die mitmachen schon alles können.

Meist planen wir unsere Auftritte mit den Einrädern, da die Lokation sich oft im Freien befindet und solch ein Untergrund für die Kunsträder von Nachteil ist. Die Bereifung der Einräder ist für solche Auftritte jedoch bestens geeignet.