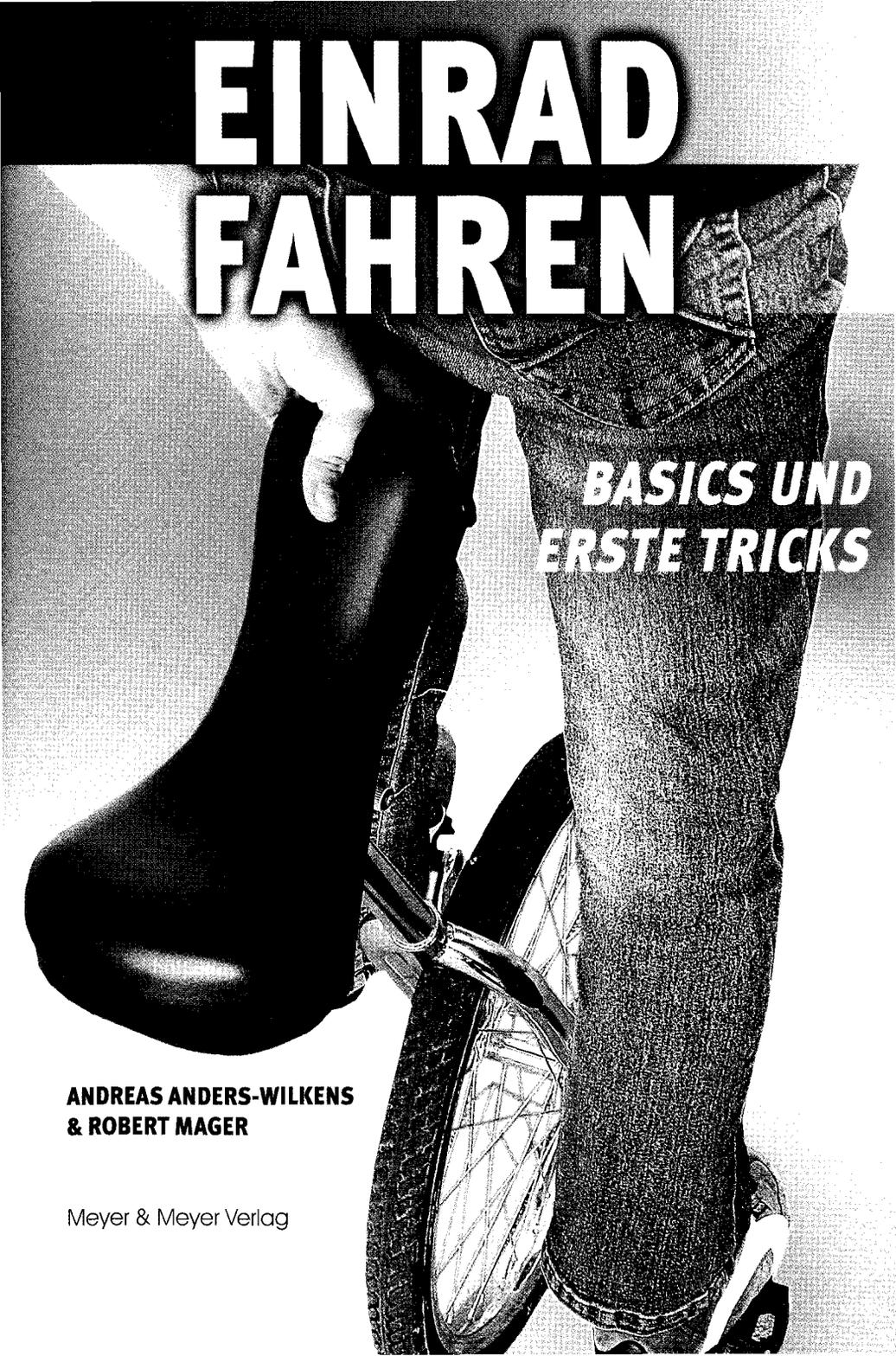


# EINRAD FAHREN



***BASICS UND  
ERSTE TRICKS***

**ANDREAS ANDERS-WILKENS  
& ROBERT MAGER**

Meyer & Meyer Verlag

## INHALT

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Vorwort</b> ..... | 8 |
|----------------------|---|

### **A Einradfahren lernen: Von den Grundtechniken zum sicheren Fahren . . . .11**

|   |    |
|---|----|
| <b>1 Vorwärts fahren</b> .....  | 11 |
| a) Der Übungsplatz .....  | 11 |
| b) Die Stütze und die Helfer .....  | 12 |
| c) Jetzt geht es los: Aufsteigen .....  | 17 |
| d) Weiter geht es mit dem Fahren ohne Stütze .....  | 23 |
| e) Geschwindigkeit kontrollieren .....  | 28 |
| f) Die Kurven: Fahrtrichtung kontrollieren .....  | 29 |
| g) Der freie Aufstieg .....   | 31 |
|  <b>2 Erste Hindernisse</b> .....                | 34 |
| a) Stufen .....   | 35 |
| b) Schmale Wege .....   | 38 |
| c) Uebener Boden .....  | 41 |
|  <b>3 Gegenstände vom Boden aufheben</b> ..... | 42 |

### **B Erste Tricks und Kunststücke . . . . .45**

|   |    |
|---|----|
|  <b>1 Rückwärts fahren</b> .....   | 45 |
|  <b>2 Pendeln</b> .....  | 46 |
|   <b>3 Einbeinig pendeln</b> .....  | 49 |
|    <b>4 Pendeln auf der Kurbel seitlich</b> .....   | 51 |
|   <b>5 Im Stand fahren und Herausnehmen des Sattels nach hinten,<br/>nach vorne oder zur Seite</b> .....                              | 53 |
|  <b>6 Flieger</b> .....  | 56 |
|    <b>7 Vorstufe zum Ultimate – Drag Seat</b> ..... | 57 |
|  <b>8 Spinning</b> .....   | 60 |

|          |   |   |   |   |     |
|----------|---|---|---|---|-----|
|          |    |    | 9 Einbeinig fahren .....  | 61  |     |
|          |   |    | 10 Hüpfen und Springen .....  | 62  |     |
|          |    |    | 11 Seilspringen auf dem Einrad .....  | 65  |     |
| <b>C</b> | <b>Varianten des Geräts .....</b>   |   |   | <b>71</b>                                 |     |
|          |    |    | 1 Giraffe .....   | 71  |     |
|          |   |   | a) Vorbereitungen und Aufstieg .....  | 71  |     |
|          |   |   | b) Freier Aufstieg und Abstieg .....  | 78  |     |
|          |   |   | c) Giraffe für Fortgeschrittene .....   | 81  |     |
|          |    |    |      | 2 Ultimate .....                          | 82  |
|          |   |   | a) Vorbereitungen .....   | 82  |     |
|          |   |   | b) Der freie Aufstieg .....   | 84  |     |
| <b>D</b> | <b>Einradhockey und andere Spiele, Einradrennen ..</b>                              |   |   | <b>89</b>                                 |     |
|          |   |   | 1 Einradhockey .....  | 89  |     |
|          |   |   | a) Das Spiel .....  | 89  |     |
|          |   |   | b) Die wichtigsten Regeln .....   | 90  |     |
|          |   |   | 2 Weitere tolle Einradspiele .....  | 91  |     |
|          |   |   | 3 Einradrennen .....  | 97  |     |
| <b>E</b> | <b>Einradfahren unterrichten .....</b>  |   |   | <b>103</b>                                |     |
|          |   |   | 1 Grundsätzliche Überlegungen .....   | 103                                       |     |
|          |   |   | a) Vergleich der Bewegungsmuster auf dem Einrad,<br>dem Fahrrad und beim Laufen ..... | 103                                       |     |
|          |   |   | b) Zielsetzungen .....  | 104                                       |     |
|          |   |   | c) Methodenempfehlungen .....   | 106                                       |     |
|          |   |   | d) Einradfahren auf öffentlichen Verkehrswegen<br>und der Transport in der Bahn ..... | 109                                       |     |
|          |   |   | 2 Herausforderungen und Vertiefungen .....  | 111                                       |     |
|          |  |  |    | a) Aufbautricks und Einradakrobatik ..... | 111 |
|          |   |   | b) Einstufung von Tricks in Schwierigkeitsgrade .....                                 | 113                                       |     |

|          |  |            |
|----------|--|------------|
| <b>F</b> | <b>Materialkunde, Schulen,<br/>Treffen, Literatur, Händler</b> .....                           | <b>115</b> |
| 1        | Materialkunde und Kaufempfehlung .....   | 115        |
|          | a) Einrad .....  | 115        |
|          | b) Giraffe .....   | 147        |
|          | c) Ultimate .....  | 149        |
| 2        | Schulen .....  | 151        |
| 3        | Offene Treffen und Vereine .....   | 153        |
| 4        | Literatur .....  | 159        |
|          | a) Fachbücher zum Thema Einradfahren .....   | 159        |
|          | b) Fachbücher zu Zirkus- und Bewegungskünsten<br>mit einzelnen Kapiteln zum Einradfahren ..... | 160        |
|          | c) Videos .....  | 160        |
|          | d) Zeitschriften .....   | 161        |
|          | e) Ausgewählte Internetadressen .....  | 162        |
| 5        | Händler .....  | 163        |
|          | <b>Danke</b> .....   | <b>165</b> |
|          | <b>Bildnachweis</b> .....  | <b>165</b> |