



EINRADFAHREN

BASICS UND ERSTE TRICKS

Anders-Wilkens | Mager

MEYER
& MEYER
VERLAG

Einradfahren

In diesem Buch habe ich auch eine Einteilung vorgenommen, um dir zu zeigen, ob du eher mit mehr oder weniger Schwierigkeiten rechnen musst, bei dem Trick, den du gerade ausgesucht hast. Neben den Kapitelüberschriften findest du deshalb zur Orientierung ein kleines Bildchen mit Schwierigkeitsgraden von 1-3.



= Schwierigkeitsgrad 1



= Schwierigkeitsgrad 2



= Schwierigkeitsgrad 3

„Je mehr Männchen am Ende der Überschrift stehen, desto schwerer ist der Trick oder die Technik zu lernen.“

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Andreas Anders-Wilkens | Robert Mager

EINRADFAHREN

BASICS
UND ERSTE TRICKS

Meyer & Meyer Verlag

Einradfahren

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2006 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

5., überarbeitete Auflage 2015

Auckland, Beirut, Dubai, Hägendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur,
Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, München

ISBN 978-3-89899-603-7

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

VORWORT	8
A EINRADFAHREN LERNEN: VON DEN GRUNDTECHNIKEN ZUM SICHEREN FAHREN	12
1 VORWÄRTS FAHREN.....	12
a) Der Übungsplatz.....	12
b) Die Stütze und die Helfer.....	13
c) Jetzt geht es los: Aufsteigen	18
d) Weiter geht es mit dem Fahren ohne Stütze.....	24
e) Geschwindigkeit kontrollieren.....	29
f) Die Kurven: Fahrtrichtung kontrollieren	30
g) Der freie Aufstieg	32
2 ERSTE HINDERNISSE.....	35
a) Stufen.....	35
b) Schmale Wege.....	39
c) Unebener Boden.....	42
3 GEGENSTÄNDE VOM BODEN AUFHEBEN	42
B ERSTE TRICKS UND KUNSTSTÜCKE	46
1 RÜCKWÄRTS FAHREN.....	46
2 PENDELN	47
3 EINBEINIG PENDELN.....	50
4 PENDELN AUF DER KURBEL SEITLICH.....	53
5 IM STAND FAHREN UND HERAUSNEHMEN DES SATTELS NACH HINTEN, NACH VORNE ODER ZUR SEITE.....	54
6 FLIEGER	57
7 VORSTUFE ZUM ULTIMATE – DRAG SEAT	59
8 SPINNING	61

9 EINBEINIG FAHREN	62
10 HÜPFEN UND SPRINGEN	64
11 SEILSPRINGEN AUF DEM EINRAD.....	66
C VARIANTEN DES GERÄTS.....	74
1 GIRAFFE	74
a) Vorbereitungen und Aufstieg.....	74
b) Freier Aufstieg und Abstieg	81
c) Giraffe für Fortgeschrittene.....	85
2 ULTIMATE	85
a) Vorbereitungen	85
b) Der freie Aufstieg	88
D EINRADHOCKEY UND ANDERE SPIELE, EINRADRENNEN.....	94
1 EINRADHOCKEY.....	94
a) Das Spiel	94
b) Die wichtigsten Regeln.....	95
2 WEITERE TOLLE EINRADSPIELE.....	97
3 EINRADRENNEN.....	102
E EINRADFAHREN UNTERRICHTEN	110
1 GRUNDSÄTZLICHE ÜBERLEGUNGEN.....	110
a) Vergleich der Bewegungsmuster auf dem Einrad, dem Fahrrad und beim Laufen	110
b) Zielsetzungen.....	111
c) Methodenempfehlungen	113
d) Das Einrad auf öffentlichen Verkehrswegen und der Transport in der Bahn.....	115

2 HERAUSFORDERUNGEN UND VERTIEFUNGEN	118
 a) Aufbautricks und Einradakrobatik.....	118
b) Einstufung von Tricks in Schwierigkeitsgrade	120
 F MATERIALKUNDE, SCHULEN, TREFFEN, LITERATUR, HÄNDLER	 124
1 MATERIALKUNDE UND KAUFEMPFEHLUNG	124
a) Einrad.....	124
b) Giraffe.....	153
c) Ultimate	155
2 SCHULEN.....	157
3 OFFENE TREFFEN UND VEREINE	158
4 LITERATUR.....	164
a) Fachbücher zum Thema Einradfahren.....	164
b) Fachbücher zu Zirkus- und Bewegungskünsten mit einzelnen Kapiteln zum Einradfahren	164
c) Videos.....	164
d) Ausgewählte Internetadressen	165
5 HÄNDLER	166
DANKE.....	168
BILDNACHWEIS	170

VORWORT

Als wir Ende der 80er Jahre begannen, Einradfahren zu lernen, war das sehr ungewöhnlich. Es gab zwar bereits erste Einräder im Fachhandel, doch verbreitete sich das Einrad als Freizeitgerät nur langsam. In kleinen, freien Treffen machten wir Fortschritte und Fehler. Es gab keine Anleitungen und nur wenige, meist unerreichbare Vorbilder. Heute unterrichten wir selbst Zirkuskünste, zum Beispiel in der „Zirkusschule Windspiel“, und das Einrad findet dabei mit Abstand den meisten Zuspruch aller Teilnehmer.

Wer heute Einradfahren will, kann ohne großen Aufwand damit beginnen. In allen Gassen und auf allen Straßen wird Einrad gefahren, selbst in den kleinsten Dörfern findet sich mindestens ein Einrad. Besonders bei jungen Mädchen ist es heute ein starker Trend. Jungs, haltet euch ran!

In der Stadt bieten Asphaltflächen und Plätze Übungsgrund und Herausforderung. In ländlichen Gegenden erweist sich das Einrad als Multitalent im Gelände ebenso wie auf stillen Straßen. Im Internet trifft man sich und erfährt von den unglaublichesten Tricks, Einsätzen und Leistungen. Der Leistungsgedanke lockt zunehmend Einradtalente zu Wettbewerben und Meisterschaften in Hockeyturnieren und Wettkämpfen, aber auch im Freestyle. In den letzten Jahren fanden einige Einradweltmeisterschaften in Europa statt. Der Boom, der auch von dort ausging, kehrt damit zu uns zurück, auch zu den Ursprüngen des Einrads, das zusammen mit dem Fahrrad in Europa entstanden ist.

Ein Einrad bekommt man über die Händler am Ende des Buches. Dort sind auch Empfehlungen zum Kauf zu finden.

Wir sprechen im Buch den Leser bewusst mit „du“ an, so, wie es unter Zirkusartisten, die alle zu einer großen Familie gehören, seit Generationen üblich ist.

Einradfahren ist etwas für alle und alle Einradfahrer werden feststellen, dass sie die Schwierigkeiten und sich selbst immer wieder überwunden haben und nicht empfindlich waren. Sie haben durchgehalten.

Als Belohnung steht am Ende ein spürbarer und ein sichtbarer Erfolg. Es gibt keine Möglichkeit, sich die Fahrkunst zu ergaunern und das weiß der Fahrer ebenso wie jeder Zuschauer: Entweder man fährt auf dem Einrad oder eben nicht. Daher ist dem Einradfahrer die Anerkennung für seine Leistung und sein Können gewiss. Doch Einradfahren ist nicht allein Leistung, sondern auch künstlerischer Ausdruck von Spontaneität und Freiheit und schöne Artistik, von Anfang an.

Zum Wesen des Einradfahrens gehört damit auch die Überschreitung von Grenzen. Die Überwindung der Schwerkraft macht den Einradfahrer leichtsinnig. Mit Leichtigkeit wird die Balance erst schön. Nur wer ein Risiko beim Einradfahren eingeht, wird leicht damit fertig und gewinnt. Deshalb kann man auf dem Einrad auch getrost barfuß fahren, rückwärts fahren, Bäche durchqueren, Alpen überqueren und viele verrückte Sachen machen – nicht andauernd und nicht ohne Verstand, aber immer wieder. Zum Üben ist das barfuß fahren übrigens nicht geeignet, als eine Übung aber schon.

Wir wünschen euch viel Freude bei eurem Ausflug aus dem Alltag auf dem Einrad.



Mit dem Einrad werden Grenzen überschritten.



KAPITEL 2

A	EINRADFAHREN LERNEN: VON DEN GRUNDTECHNIKEN ZUM SICHEREN FAHREN.....	12
B	ERSTE TRICKS UND KUNSTSTÜCKE	
C	VARIANTEN DES GERÄTS	74
D	EINRADHOCKEY UND ANDERE SPIELE, EINRADRENNEN.....	94
E	EINRADFAHREN UNTERRICHTEN.....	110
F	MATERIALKUNDE, SCHULEN, TREFFEN, LITERATUR, HÄNDLER	124



B ERSTE TRICKS UND KUNSTSTÜCKE

1 RÜCKWÄRTS FAHREN



Du kannst vor dem Rückwärtsfahren auch zuerst das Pendeln ([s. Kap. B 2](#)) auf der Stelle lernen. Es spielt keine große Rolle, womit du anfängst: Sobald du das eine beherrschst, ist es relativ leicht, das andere auch zu lernen, denn Pendeln heißt nichts anderes, als eine kurze Strecke auf der Stelle immer wieder vor- und zurückzufahren!

Wie beim Vorwärtsfahren musst du dich hier in **Fahrtrichtung**, also nach hinten, lehnen. Das erfordert beim Rückwärtsfahren anfangs etwas Mut. Achte auf genügend Platz in Fahrtrichtung und zur Seite, denn anfangs kannst du auch noch nicht gut Kurven fahren.

Du solltest dich ab und zu nach hinten umschauen, damit du beim Fahren zumindest teilweise erkennen kannst, wohin du fährst. Beim Start rückwärts ist der Balanceaufstieg natürlich vorgegeben. Du kannst so den Fuß aufs Pedal bringen und gleich losfahren, weil der Körper schon in die richtige Richtung geneigt ist, nämlich nach hinten.

WICHTIG

Fahre langsam, kontrolliere dein Tempo. Wenn du bei zu hoher Geschwindigkeit aus dem Rückwärtsfahren vom Rad fällst, kannst du die Geschwindigkeit kaum durch Laufen abfangen und fällst rückwärts auf den Boden. Bereite dich notfalls darauf vor, abzurollen.



Übe den Blick nach hinten von Anfang an.

Beim Start schaust du dich erst um, bis alles hinter dir frei ist, dann schaust du nach vorn, dann fährst du gleich los.

Eine Kastengasse und alle anderen Stützen (s. A1b) dienen hier natürlich ebenso als gute Unterstützung.

Wenn du zuerst das Pendeln gelernt hast, kannst du auch folgendermaßen vorgehen:

Beginne zu pendeln, fahre dann ein kurzes Stück zurück, indem du 1-2 ganze Pedalumdrehungen fährst und gehe dann wieder ins Pendeln über. Auf diese Weise lernst du auch das Anfahren und Abbremsen rückwärts ohne Hilfe und bei wenig Platz.

WICHTIG

2 PENDELN



Pendeln bedeutet, auf einer Stelle stehen zu bleiben, ohne absteigen zu müssen.

Es gibt verschiedene Arten zu pendeln. Sie werden im Folgenden vorgestellt. Pendeln erfordert etwas Übung, aber du solltest es unbedingt lernen. Es lohnt sich!

GRUNDTTECHNIK

Am besten lernt man das Pendeln zwischen zwei Pfosten oder in einem Türstock ohne Türschwelle, d. h. auf einem ebenen Boden und mit Haltemöglichkeiten auf beiden Sei-

ten. Da du nicht viel Platz brauchst, gibt es erstaunlich viele Übungsplätze. Halte dich beidseitig fest, aber so wenig wie möglich. Es geht aber auch mit einem Griff auf nur einer Seite.

Für ein 20-Zoll-Rad gilt:

- Beginne bei etwa **waagerechter** Pedalstellung.
- Bei größeren Rädern ist das hintere Pedal etwas tiefer.
- Fahre nun eine knappe halbe Pedaldrehung zurück und gleich wieder nach vorn, ohne den Kopf oder die Schultern zu bewegen.
- Wiederhole die Bewegungen zügig und halte dich so wenig wie möglich fest.

Sobald du sicherer wirst, kannst du die Bewegung des Rades auf etwa eine **Vierteldrehung** reduzieren. Die Bewegung wird dadurch kürzer, du benötigst weniger Kraft, weil der Körper nicht so viel bewegt werden muss.

Versuche auch, zeitweise in den vollständigen Stillstand (den sogenannten *Freeze*) zu gelangen, indem du die Bewegungen der Beine ganz einstellst und nur mit dem Oberkörper balancierst.



Stelle dir vor, dass Kopf und Schultern an der gleichen Stelle bleiben, und das Rad unter dir vor- und zurückgetreten wird. Das Treten leitet die neue Pendelbewegung ein.



PENDELN

WICHTIGE TIPPS

Kopf und Schultern bleiben immer an der gleichen Stelle! Nur das Rad bewegt sich unter dem Körper vor und zurück. Das Pedal pendelt nach vorne und nach hinten immer gleich weit.

Der tiefere Fuß macht die meiste Arbeit. Er übernimmt die Umkehrung der Fahrrichtung des Rades und trägt das meiste Gewicht. Der obere Fuß begleitet das obere Pedal passiv. Auf ihm liegt gerade so viel Gewicht, dass der Kontakt zum Pedal erhalten bleibt.

Am schwierigsten ist die seitliche Balance. Wenn du zur Seite fällst, musst du möglichst bald vorwärts (oder wenn du kannst, auch rückwärts) eine kleine **Kurve** in diese Richtung fahren. So kannst du die **seitliche Kippbewegung in eine Kippbewegung nach vorne oder hinten umwandeln** und diese dann durch eine einfache Gewichtsverlagerung und Tretbewegung ausgleichen. Übe die seitliche Drehung im Pendeln in beide Richtungen, um Sicherheit zu erlangen. Die Arme und Schultern schwingen dabei zuerst in die Drehrichtung.



Die Arme leiten die Drehung ein.

3 EINBEINIG PENDELN



Das einbeinige Pendeln ist leichter, als du denkst!

Das einbeinige Pendeln ist leichter, als es aussieht. Schon beim normalen Pendeln verrichtet das untere Bein die meiste Arbeit. Deshalb kannst du den **oberen** Fuß als Nächstes auch ganz wegnehmen.

Übe zunächst, das obere Bein kurz wegzunehmen, wenn das obere Pedal am Ende der Vorwärtsbewegung kurz vor dem Richtungswechsel ist und dein unterer Fuß schon hinten abbremst.

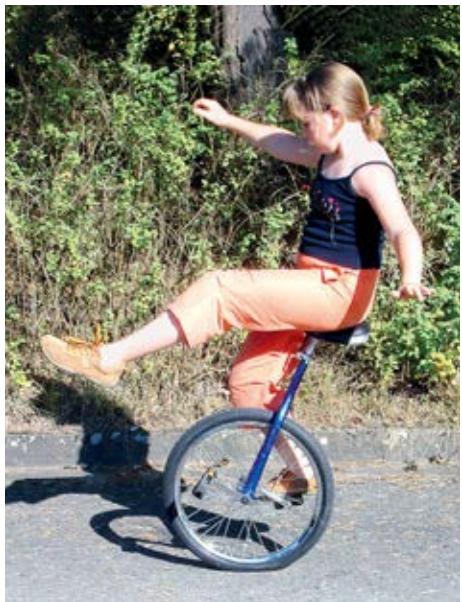
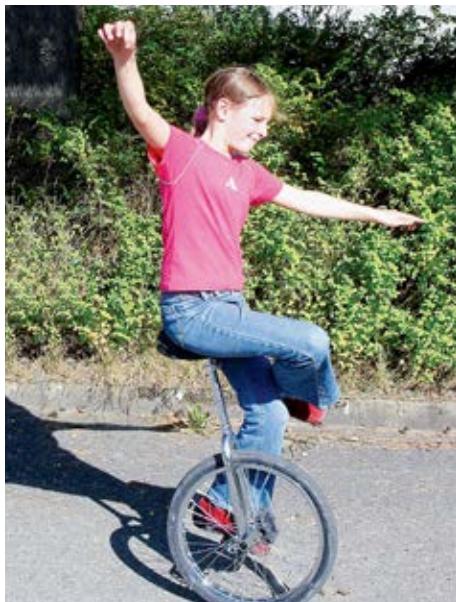
Stelle den oberen Fuß wieder auf das Pedal, wenn es sich nach hinten bewegt, indem du ihm etwas hinterhereilst.

Wiederhole diese Übung immer öfter und länger, bis du den Fuß ganz vom Pedal nehmen kannst. Am einfachsten stellst du ihn dann auf der Gabel ab. Achte darauf, dass der Fuß vom Reifen wegbleibt.

Du kannst aber auch andere Positionen dafür finden: gestreckt nach vorne, seitlich gestreckt nach unten oder angewinkelt über das andere Bein gelegt oder wie beim Ballett gestreckt nach oben.



Als Gag kannst du auch so tun, als ob du das freie Pedal mit dem Fuß suchst, indem du abwechselnd vorne und hinten trittst, wenn das Pedal gerade **nicht** dort ist.



Finde neue Haltungen für das freie Bein.



Hilfe, das Pedal ist plötzlich weg ...



Beim Aufsteigen beginnt man mit dem rechten Fuß auf der linken waagerechten Kurbel, wenn der linke Fuß der gewohnt starke Pendelfuß ist. Damit der Schuh auf der Achse nicht am Knöchel des anderen Fußes auf dem Pedal reibt, drehst du den Pedalfuß etwas nach innen.