

Viel Spaß mit deinem neuen Einrad!
Damit es schnell mit dem Fahren klappt haben wir für Dich ein paar

Einrad-Tipps

Sicherheitscheck

- Ist der **Sattel** gerade, unverdrehbar und in richtiger Höhe?
- Sind die **Pedale** festgeschraubt und R auf der rechten Seite?
- Ist der **Reifendruck** in Ordnung (anfangs nicht zu prall)?
- Sind die Schuhbänder fest und kurz gebunden?
- Dreht sich das Rad locker und gerade, wenn man es hochhält?

Haltung

- Arme nach beiden Seiten wegstrecken (nie zwei Hände an der Wand)
- Oberkörper ist verlängerte Sattelstange (gerade wie ein König sitzen)
- Nase geradeaus, nicht nach unten schauen
- Fußballen auf dem Pedal

Aufsteigen

- Rad 30 cm vor Türstock so aufstellen, dass ein Pedal ganz unten ist, hinter dem Rad stehen und Sattel zwischen den Beinen einzwicken
- Hände fassen links und rechts in Schulterhöhe an den Türstock
- zuerst einen Fuß auf das ganz nach unten gestellte Pedal setzen
- Gewicht aufs Rad bringen
- zweiten Fuß aufs obere Pedal aufsetzen

Stillstand (Gleichgewicht finden und abspeichern, mind. 10 Min.)

- Jetzt $\frac{1}{4}$ Drehung nach vorne in den Türstock fahren.
- Pedale müssen genau gleich hoch sein und bleiben.
- Auf den Ballen wippen, oft aufstehen und hinsetzen. (Rücken gerade, nicht nach unten schauen)
- Im Stehen kurz die Hände vom Türstock nehmen, dann klatschen.
- Im Stehen fest wippen, mit einem gestreckten Arm den Sattel mitnehmen und so leicht hüpfen. Andere Hand bleibt am Türstock.

Pendeln

- Genau im Türstock aufsteigen.
- Ein Pedal ist genau oben, eines ganz unten.
- Gleich weit nach vorne und hinten fahren = pendeln
- Rhythmisch vor und zurück pendeln.
- Oberkörper bleibt in der Mitte stehen.
- Kurzes Pendeln = $\frac{1}{8}$ Drehung vor und zurück
- Langes Pendeln = $\frac{1}{4}$ Drehung vor und zurück
- In leichtem Zickzack nach links bewegen, dann nach rechts

Vorwärts fahren

- Wenn Stillstand und Pendeln sicher klappt, an Wand oder Zaun entlang fahren (bei rauer Wand Gartenhandschuhe anziehen!)
- Arme nach beiden Seiten wegstrecken! Nicht zur Wand neigen.
- Immer längere Abstände zwischen Griffen zur Wand/Zaun.

Frei fahren

- Mit Freundin, die schon sicher ist, zu zweit frei fahren.
- Allein immer weitere Strecken fahren.

Kurven

- Rad zur Kreismitte beugen, nicht mit Armen rumreißen
- nach links und rechts üben: Achter mit immer engerem Durchmesser mit Kreide aufmalen und fahren

Freier Aufstieg

- Rückwärtsfahren an Wand üben
- Gut Pendeln üben
- an Wand aufsteigen und erst nach kurzem Rückwärtsschub losfahren
- frei stehen, Rad einzwicken, Arme nach beiden Seiten wegstrecken, ein Fuß aufs untere Pedal, 20 x anderen Fuß kurz hochheben, 100 x anderen Fuß bis zum Pedal hoch tippen, Pedal etwas hin und her bewegen.
- Wenn man sich sicher fühlt : losfahren

Viel Freude beim Einradfahren!

Es warten viele Einradtricks darauf, von dir entdeckt zu werden: Einbeinfahren, Rückwärtsfahren, Radlauf, Seat-out, neue Aufstiege...

- Tipps, Infos, Einrad-Events unter www.einradverband-bayern.de
- viele Einradfilme unter www.unicycle.tv
- Austausch und Aktuelles im deutschen Einrad-Forum unter www.unicyclist.com/forums

Lust auf Einradfahren im Verein?

Wir sagen dir, wo der nächste Verein in deiner Nähe ist.
Und wenn es keinen gibt: Gründen ☺

Wir bieten viele Tipps dazu, Fortbildungen für Trainer, Kontakte zu anderen Vereinen und helfen auch gern beim ersten Training. Der Trainer/Leiter muss selbst nicht Einrad fahren können.

www.einradverband-bayern.de Tel 08631-379883

