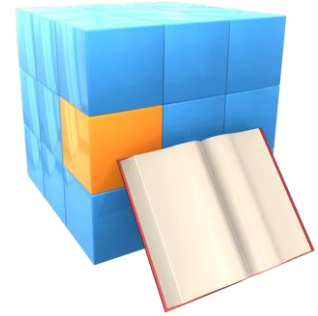


EINRADFAHREN FÜR ANFÄNGER



 UNIVERSITÄT
KOBLENZ · LANDAU



Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Lisa Mangels



Übersicht

- **Einführung**
- **Vorbereitung**
 - Das richtige Einrad
 - Hilfestellung
- **Aufsteigen**
- **Fahren mit Hilfestellung**
- **Absteigen**
- **Alleine fahren lernen**
- **Videos**
 - Aufsteigen mit zwei Helfern und blockiertem Rad (1)
 - Aufsteigen mit zwei Helfern und freiem Rad (2)
 - Aufsteigen mit einem Helfer (3)
 - Fahren mit zwei Helfern (4)
 - Fahren mit einem Helfer (5)
 - Fahren mit abnehmender Hilfe (6)
 - Absteigen vorwärts (7)
 - Absteigen rückwärts (8)
 - Alleine fahren an der Wand (9)
 - Alleine fahren von der Wand weg (10)
- **Quellenverzeichnis**

Einführung

Einradfahren ist eine herausfordernde Weise des Radfahrens, bei der das Sportgerät den Boden an nur einem Punkt berührt. Es handelt sich um ein Pedalfahrzeug, welches sowohl im sportlichen als auch im artistischen Bereich zum Einsatz kommt. Obwohl sich das Einradfahren zu seiner Anfangszeit in den 80er Jahre als Freizeitgerät nur mäßig verbreitete, ist es heute zu einer populären Sportart geworden. Im Laufe der Jahre sind vielfältige Disziplinen und Fahrstile, wie *Einradrennen*, *Off-Road Unicycling* oder *Freestyle Unicycling* entstanden. Auch Teamsportarten auf dem Einrad sind möglich. Somit gibt es eigene Meisterschaften im *Einrad-Basketball*, *Einrad-Hockey* sowie *Freestyle* oder *Kunstoffahren* in Gruppen, wobei Kunststücke auf und mit dem Einrad vorgeführt werden.



Einradfahren ist sowohl für Jungen und Mädchen ab einem Alter von vier Jahren, als auch für Jugendliche und Erwachsene geeignet. Die Freude liegt eindeutig in der Herausforderung und der Beherrschung des Sportgeräts selbst, was ein hohes Maß an Geschicklichkeit erfordert. Ebenfalls kommt es durch regelmäßiges Üben zu einer starken Ausprägung des Gleichgewichtsgefühls und einer Konzentrations- und Koordinationsschulung.¹ Des Weiteren dient das ruhige Fahren der Entspannung. Um die Balance auf dem Einrad halten zu können, ist volle Konzentration und komplette Aufmerksamkeit erforderlich, sodass Stress und Alltagssorgen zumindest zeitweise aus dem Kopf verschwinden.

Wer das Einradfahren erlernen will, kann damit jeder Zeit und überall selbständig beginnen. Die Übungszeit wird dabei niemals langweilig, da die koordinativen Eigenschaften auf dem Weg vom Anfänger zum Könnler immer neu gefordert werden. Vom ruhigen Fahren, bis hin zu spektakulären Tricks gibt es beim Einradfahren nach oben hin keine Grenzen. Der Übende muss sich jedoch bewusst sein, dass die Fortschritte zu Beginn gering sein werden, was letztlich an der Komplexität des Sportgeräts liegt. Ausdauer und Wille sind der Schlüssel auf dem Weg zu den ersten frei gefahrenen Metern.

Dieser Beitrag zeigt eine Reihe von Übungen und Tipps für Anfänger, mit denen das freie Geradeausfahren, sowie das Auf- und Absteigen erlernt werden. Die Übungen stützen sich dabei auf die Hilfestellung durch einen bzw. zwei Helfer, da sich das Erlernen des Einradfahrens auf diesem Weg am einfachsten und sichersten gestaltet.

¹ vgl.: Höher 1991, S.10

Vorbereitung

Das richtige Einrad

Die Wahl des richtigen Einrads ist für Anfänger besonders wichtig, da sich vor allem die Größe des Rades entscheidend auf das Fahrverhalten auswirkt. Je kleiner das Rad, desto wendiger ist es. Allerdings muss in diesem Fall auch öfter getreten werden. Ein großes Rad hingegen ist zwar raumgreifender aber das Treten erfordert wesentlich mehr Kraft.² Für Kinder unter zehn Jahren eignet sich eine Radgröße von 16 Zoll. Die gängigsten Größen für jugendliche und erwachsene Anfänger liegen bei 20 und 24 Zoll.

Um das Rad für den entsprechenden Fahrer einstellen zu können, ist die richtige Höhe der Sattelstütze festzustellen. Die richtige Höhe ist für die korrekte Haltung auf dem Einrad zwingend notwendig. Sowohl eine zu hoch, als auch eine zu niedrig eingestellte Sattelstütze kann den Lernprozess erschweren. Die Höhe ist optimal eingestellt, wenn der Fahrer aufrecht auf dem Einrad sitzt und das Kniegelenk beim Treten in die unterste Pedalstellung leicht angewinkelt ist. Der Fuß wird dabei mit dem Ballen auf das Pedal gesetzt.



Hilfestellung



Die Hilfestellung ist für den Lernprozess des Einradfahrens besonders wichtig. Vorrangig soll der Fahrer natürlich gestützt werden, um das Gleichgewicht auf dem Rad halten zu können. Der Helfer muss sich dabei immer seitlich, auf Höhe des Fahrenden bewegen, um eine Schulterrotation des Fahrers zu vermeiden. Zudem darf der Abstand nicht zu groß werden, da sich der Fahrer in diesem Fall zu seinem Helfer neigt und somit nicht mehr aufrecht auf dem Rad sitzt. In schräger Position ist das Gleichgewicht halten unmöglich und der Lernprozess wird erheblich erschwert. Der Helfer stützt den Fahrer an den Schulterblättern, während sich dieser wiederum an der Schulter des Helfers hält. Die Hilfestellung kann zu Beginn der Lernphase auf beiden Seiten durch zwei Personen geleistet werden.

² vgl.: Treiber 1994, S.37

Aufsteigen

Die größte Schwierigkeit des Einradfahrens liegt im Ausgleichen der Vorwärts- bzw. Rückwärtsrotation des Rades. Um sich an diese Anforderung entsprechend zu gewöhnen und ein Gefühl für die Haltung auf dem Rad zu erlangen, ist die Hilfestellung wichtig. Für Einrad-Neulinge ist der *Aufstieg mit zwei Helfern und blockiertem Rad* am einfachsten. Zum Blockieren des Rades kann ein Balken oder eine Bank genutzt werden. Im Freien eignen sich Bordsteine oder Stufen besonders gut. Das *Aufsteigen mit zwei Helfern und freiem Rad* verläuft ähnlich dem Aufsteigen mit dem blockierten Rad. Das *Aufsteigen mit einem Helfer und freiem Rad* sollte erst versucht werden, wenn das Aufsteigen und Fahren mit zwei Helfern problemlos funktioniert.

Übung	Bild
Mit zwei Helfern und blockiertem Rad • Einrad vor der Blockade positionieren, Tretkurbel waagrecht, Sattel zwischen die Beine nehmen • Fahrer steht hinter der Blockade • Fuß auf das blockadenahen Pedal stellen • Helfer stehen rechts und links vor der Blockade und stützen den Fahrer an den Schultern • Fahrer drückt sich mit dem Fuß vom Boden ab und setzt diesen auf das andere Pedal • Körper in senkrechte Position auf dem Rad bringen ▶  1	
Mit zwei Helfern und freiem Rad • Helfer stützen rechts und links an den Schultern • Fahrer nimmt den Sattel zwischen die Beine und positioniert das Rad so, dass das Pedal des starken Fußes zum Fahrer und schräg zum Boden zeigt • Fahrer drückt sich mit dem anderen Fuß vom Boden ab und setzt diesen auf das Pedal • beim Belasten des körpernahen Pedals schiebt sich das Einrad rückwärts unter den Körper ▶  2	
Mit einem Helfer • am Ablauf des Aufstiegs sowie der Hilfestellung ändert sich nichts • alternativ können auch Wände, Geländer oder Gerätehilfe als Stützhilfe beim Aufsteigen genutzt werden ▶  3	

Fahren mit Hilfestellung

Um die ersten Meter auf dem Einrad fahren zu können, ist eine entsprechende *Hilfestellung von zwei Helfern* am sichersten. Sobald das Fahren mit zwei Helfern problemlos funktioniert, kann die *Hilfestellung um eine Person reduziert* werden. Im Grunde verläuft das *Fahren mit abnehmender Hilfe*, wie das Fahren mit einem Helfer. Der Fahrer wird sich mit zunehmender Sicherheit immer weniger stark am Helfer festhalten müssen und gelegentlich einige Meter ohne Hilfestellung fahren. Eine zusätzliche Stabilisation an der Schulter ist nicht mehr nötig.

Übung	Bild
Mit zwei Helfern • Tretkurbel nach dem Aufsteigen erst in waagerechte Position bringen, denn so ist das Losfahren einfacher • zu Beginn nach jeder halben Umdrehung des Rades eine kurze Pause in waagerechter Pedalposition machen und dann erneut treten • allmählich ganze Radumdrehungen treten, bevor wieder eine kurze Pause gemacht wird • Helfer laufen seitlich neben dem Rad und achten darauf, dass der Fahrer weder in Vor- noch in Rücklage gerät ►  4	
Mit einem Helfer • Fahrer hält sich an der Schulter des Helfers fest, der Helfer kann den Fahrer bei Bedarf gleichzeitig an der Schulter stützen • Helfer muss darauf achten, dass sich der Fahrer nicht zu sehr abstützt und dadurch den Oberkörper zum Helfer hin neigt • erst treten mit Pause, dann allmählich flüssiger ►  5	
Mit abnehmender Hilfe • ausgestreckter Arm des Helfers, an dem sich der Fahrer nach Bedarf festhalten kann • lässt der Übende den Arm des Helfers los, geht bzw. läuft dieser stets neben dem Übenden her, damit sich jener jederzeit erneut stützen kann ►  6	

Absteigen

Bevor man das freie Fahren übt, ist es notwendig zu wissen, wie man risikofrei und radschonend von dem Einrad absteigt. Für Anfänger gibt es folgende Möglichkeiten:

Übung	Bild
Nach vorne absteigen • Treten nach langsamen Fahren einstellen, Fuß in der tiefsten Pedalstellung • Körper bleibt aufrecht, sodass sich der Sattel samt Fahrer langsam nach vorne neigt • mit einer Hand von hinten an den Sattel greifen • der Fuß in der oberen Pedalstellung verlässt das Pedal zuerst und wird vor dem Rad aufgesetzt • der zweite Fuß folgt und das Rad wird hinter dem Körper gehalten ▶  7	
Nach hinten absteigen • Tempo wird reduziert • der Oberkörper wird leicht nach hinten geneigt, so dass das Rad unter dem Körper nach vorne weg fährt • das untere Pedal befindet sich hinten etwas oberhalb der tiefsten Pedalstellung • bevor sich der obere Fuß vom Pedal löst, greift eine Hand den Sattel von vorne • der obere Fuß wird hinter dem Rad aufgesetzt, das Rad rollt etwas nach vorne weg, dann wird der untere Fuß vom Pedal genommen ▶  8	

Alleine fahren lernen

Nachdem der Fahrer durch die obigen Schritte eine gewisse Sicherheit auf dem Rad erlangt hat und das Fahren mit Hilfestellung problemlos und flüssig funktioniert, kann alleine weiter geübt werden. Am einfachsten ist es dabei zu Beginn *an einer Wand entlang* zu fahren und sich gelegentlich zu halten. Der nächste Schritt ist dann das *Lösen von der Wand weg* und somit das freie Fahren. Dabei werden zunächst nur einige Meter gelingen. An dieser Stelle heißt es: Üben, üben, üben! Mit der Zeit werden die frei zurückgelegten Strecken immer länger werden.

Übung	Bild
An der Wand entlang fahren • langsam an der Wand entlang fahren • immer wieder mit einer Hand leicht an der Wand stützen • zu Beginn langsam mit Pausen, Tempo allmählich steigern ▶  9	
Von der Wand weg fahren • an der Wand entlang fahren und mit einer Hand leicht stützen • von der Wand lösen und erste Meter frei fahren • das Ausstrecken der Arme erleichtert das Halten des Gleichgewichts ▶  10	

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Höher, Sebastian	Einradfahren: Vom Anfänger zum Könner	Hamburg	1991	Rowohlt
Mager, Andreas-Wilkens	Einradfahren: Basics und erste Tricks	Aachen	2006	Meyer & Meyer
Treiber, Jörg	Artistisches mit Einrad, Ball und Seil	München	1994	BLV

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild, Fotos	Lisa Mangels

Video

Nummer	Urheber
1-10	Lisa Mangels

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Mangels, Lisa / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz