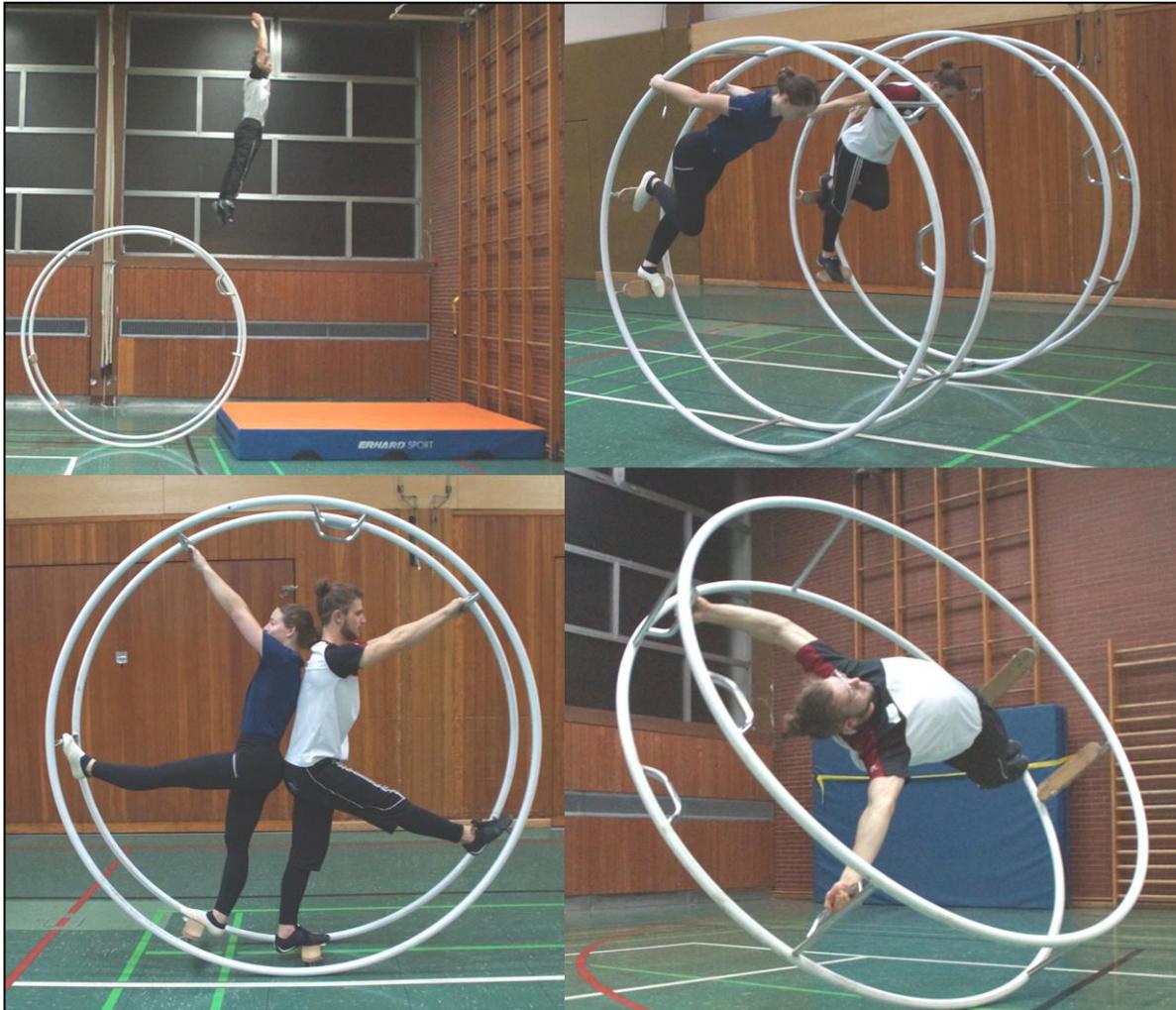


# RHÖNRADTURNEN LEICHT GEMACHT



## Übersicht

- **Einführung in das Rhönradturnen**
- **Das Rhönrad und seine Bestandteile**
- **Die verschiedenen Disziplinen**
  - Die Disziplin Gerade
  - Die Disziplin Spirale
  - Die Disziplin Sprung
  - Weitere Übungsvarianten
- **Benötigte Ausrüstung**
  - Befestigen der Kinderbindungen
  - Befestigen der Jugend- und Erwachsenenbindungen
  - Ist meine Bindung richtig eingestellt?
- **Historie und Entwicklung**
- **Aktuelle Bestimmungen und wichtige Dokumente**
- **Das Radgefühl**
  - Wie bewegt sich das Rhönrad?
- **Arbeitsmaterial**
  - Befestigen der Kinderbindung (1)
  - Befestigen der Jugend- & Erwachsenenbindungen (2)
  - Wie stelle ich meine Bindung richtig ein? (3)
  - Merkmale passender Bindungen (4)
- **Videos**
  - Anleitung: Befestigen von Kinderbindungen (1)
  - Anleitung: Befestigen von Jugend- & Erwachsenenbindungen (2)
  - Ist meine Bindung richtig eingestellt? (3)
  - Rhönradturnbeispiele der drei Disziplinen (4)
- **Quellenverzeichnis**

---

Im Beitrag sind alle personenbezogenen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen.

## Einführung in das Rhönradturnen

Ein Rhönrad ist ein Sportgerät, welches aus zwei Reifen und verschiedenen Verbindungsgriffen besteht.

Das Rhönradturnen gehört dem Deutschen Turner Bund (DTB) an und bietet die Möglichkeit turnerische Inhalte, sozusagen in einem „Hamsterrad“, umzusetzen.

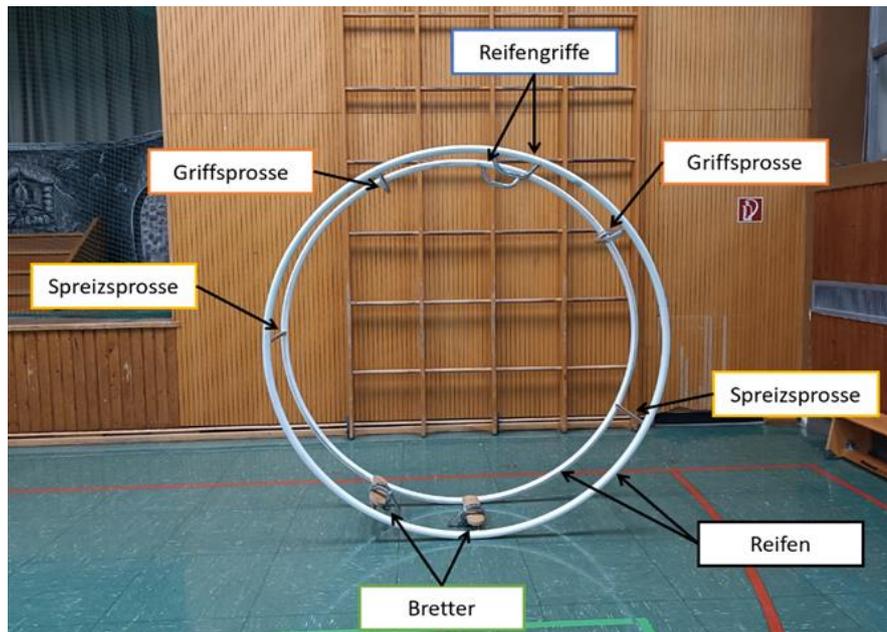
Das Rhönradturnen ist eine noch verhältnismäßig junge Sportart, welche sich seit dem groben Konzept eines Rhönrads 1923 bis heute stetig weiterentwickelt. Besonders in den letzten Jahren wurden viele Neuerungen und Änderungen im Wertungssystem vorgenommen, um die Popularität dieser Randsportart zu fördern. Die nächste große Änderung wurde 2022 angekündigt und wird 2023 umgesetzt.

Ähnlich dem Geräteturnen, gibt es auch im Rhönradturnen verschiedene Disziplinen. Es existieren die drei Disziplinen Gerade, Spirale und Sprung. Während in der Vergangenheit fast ausschließlich Gerade im Anfängerbereich vermittelt wurde, beginnen auch die Disziplinen Sprung und Spirale durch neue Konzepte und Vermittlungsansätze an Popularität für den Anfängerbereich zu gewinnen. Im folgenden Beitrag werden die einzelnen Disziplinen und die Komponenten eines Rhönrads genauer erläutert.

Das Rhönradturnen begeistert Jung und Alt und kann spielerisch bereits im Kindergartenalter angefangen werden. Besonders das Rhöni, ein Rhönrad für die ganz Kleinen, findet hier Verwendung. Auch für ältere Menschen ist ein Einstieg im höheren Alter noch möglich. Bereits in jungen Jahren, aktive Turner, können Rhönradturnen bis ins hohe Alter ausführen, auch wenn man bereits ab dem 25igsten Lebensjahr in Wettkämpfen bei den Senioren antreten kann.



## Das Rhönrad und seine Bestandteile



Das Rhönrad besteht aus zwei äußeren Reifen und verschiedenen Verbindungsgriffen. Die Verbindungsgriffe lassen sich unterteilen in Griffspressen, Spreizspressen und Bretter. Wenn das Rhönrad „aufrecht“ steht, ruht es in "Normalposition" auf den beiden Brettern. Die beiden Bretter sind auf einer Stange befestigt und werden überwiegend mit den Füßen beturnt. An den Brettern werden zusätzlich noch Bindungen befestigt, welche umgangssprachlich gesagt, dazu genutzt werden, um die Füße an die Bretter „anzuschnallen“. Je nach Disziplin werden die Bindungen mittig oder seitlich an den Brettern befestigt. Die geturnten Teile in Bindungen sind fast ausschließlich Anfängerübungen und gut für Einsteiger geeignet. Wie die Bindungen genau befestigt werden und welche Bindungsarten es gibt, folgt in dem Kapitel über die Ausrüstung.



Neben den Brettern befinden sich die Spreizspressen, etwa auf Kniehöhe. Die Spreizspresse ist eine einfache Stange, welche in Anfängerübungen oft von den Füßen und mit wachsendem Leistungsstand auch von den Händen, Kniekehle, Bauch, Rücken oder Hintern genutzt wird. Daneben, etwas über der Schulterhöhe, sind die Griffspressen. Die Griffspressen bestehen aus einer Stange und einem daran befestigten Griff. Die Griffspresse wird überwiegend von den Händen am Griff genutzt und in seltenen Fällen auch als Sitzposition auf der ganzen Griffspresse. Zuletzt folgen die Reifengriffe, welche genau über den Brettern liegen und an den Reifen befestigt sind. Die Reifengriffe werden ausschließlich von den Händen und vergleichsweise selten verwendet. Mit wachsendem Leistungsstand verlieren die Reifengriffe an Bedeutung.

Es ist möglich Rhönräder in allen Größen herzustellen. Der Durchmesser des Rhönrads gibt die Größe an und in der Regel liegen 5cm zwischen den einzelnen Radgrößen. Standardgrößen liegen zwischen 140cm und 245cm, wobei auch größere, kleinere oder besonders breite Rhönräder hergestellt werden.

## Die verschiedenen Disziplinen

Im Rhönradturnen gibt es drei verschiedene Disziplinen, die die entwicklungsreiche Sportart bis heute überlebt haben. Die *Gerade*, die *Spirale* und der *Sprung*.

Beispiele für fortgeschrittene Kürfolgen aus den Disziplinen Gerade, Spirale und Sprung werden in Video 4 gezeigt. Zusätzlich sind einige besondere Einzelteilen und Kombinationen von Teilen am Ende des Videos zu sehen. ▶  4

### Die Disziplin Gerade

In der Disziplin Gerade bewegt sich das Rhönrad rollend auf beiden Reifen. Der Turner im Rad bestimmt durch seine Körperverschiebungen die Rollrichtung.

Man unterscheidet hauptsächlich zwischen zentralen Übungen (der Körperschwerpunkt bleibt überwiegend im Zentrum des Rades) und dezentralen Übungen (der Körperschwerpunkt liegt am Rand oder außerhalb des Rades).

Die Übungsschwierigkeit variiert hierbei zwischen den leichten 0-Teilen, über A-, B-, C-, D- und ab 2023 sogar E-Teile. Im Wettkampf wird versucht, in eine Kür möglichst viele Schwierigkeitsteile mit möglichst geringen

Haltungsfehlern zu zeigen, um eine hohe Punktzahl zu erhalten. Die Übungen müssen dabei in der Wettkampflfläche gezeigt werden, welche von der Mitte jeweils  $1\frac{1}{2}$  Radumdrehungen in beide Richtungen abdeckt. Solange man von einer Seite zur anderen Seite ohne Richtungswechsel turnt, spricht man von einer Bahn. Durch die begrenzte Wettkampflfläche sind zwei Runden pro Bahn das Maximum<sup>2</sup>.



### Die Disziplin Spirale

In der Spirale bewegt sich das Rhönrad kreisförmig auf einem Reifen. Durch Körperverschiebung vom Turnenden wird das Rad auf der Kreisbahn geführt. Ob das Rad dabei nach links oder rechts rollt, ist unerheblich. Das Ziel der Spirale entspricht dem der Gerade, nämlich möglichst viel Schwierigkeit mit möglichst präziser Ausführung. Auch die Schwierigkeitskategorien sind dieselben. Man unterscheidet in der Spirale zwischen Übungen in der großen Spirale und Übungen in der kleinen Spirale. Wie die Namen bereits andeuten, turnt man die große Spirale mit einem großen Kreis, also einem großen Rad-Boden-Winkel und die kleine Spirale mit einem kleinen Rad-Boden-Winkel<sup>2</sup>.



<sup>2</sup> vgl. Sebesta 2002, S. 16f

## Die Disziplin Sprung

Beim Sprung setzt der Turner das Rhönrad in Bewegung, lässt das Rad allein etwa 1 ½ Runden rollen, um dann mit einem sprintartigen Steigerungslauf zum Rad zu laufen und durch einen dynamischen Absprung auf das Rad zu gelangen. Von dem Rad springt der Turner in einer Flugphase auf eine oder mehrere Matten und endet mit einem Schlusstand. Dabei gibt es vier verschiedene Sprünge auf und über das Rad, welche sich durch die unterschiedliche Position auf dem Rhönrad auszeichnen. Die erste Kategorie A sind Sprünge in Grätschposition auf dem Rad, Kategorie B sind Sprünge mit Standposition vorwärts auf dem Rad, Kategorie C mit Standposition rückwärts auf dem Rad und Kategorie D sind Überschläge und weitere Sprungvarianten über das Rad<sup>3</sup>.



## Weitere Übungsvarianten

Über die Jahre sind einige Disziplinen aus dem Wettkampfkosmos des Rhönradturnen verschwunden. Das Synchronturnen und Partnerturnen sind jedoch für schulische Zwecke und dem Spaß am Turnen erwähnenswert. Wie der Name Synchronturnen bereits verrät, werden zwei exakt gleiche Übungsfolgen möglichst gleichzeitig geturnt. Wichtig ist dabei, dass die Übungsfolgen möglichst parallel ausgeführt wird und eine Gleichmäßigkeit in Ausführung und Tempo zu erkennen ist. Das Synchronturnen ist in allen drei davor genannten Disziplinen möglich<sup>3</sup>.



Das Partnerturnen findet mit zwei Turnenden in einem Rhönrad, gleichzeitig statt. Bei dieser Übungsform muss das Paar den Krafteinsatz und die Impulsdosierung aufeinander abstimmen. Man unterscheidet zwischen Partnergerade und Partnerspirale. Spricht man vom Partnerturnen im Rhönradjargon, meint man damit in der Regel die Partnergerade, da die Partnergerade deutlich leichter zu erlernen ist. Schon mit kleinen Kindern kann diese trainiert werden, während die Partnerspirale zumindest eine Person mit einem hohen Leistungsstand erfordert<sup>3</sup>.



<sup>3</sup> vgl. Sebesta 2002, S. 16f

## Benötigte Ausrüstung

Für das Rhönradturnen werden wenig Ausrüstungsgegenstände vom Turnenden selbst benötigt. Neben einer etwas enger anliegenden Sportbekleidung gilt es für Anfänger besonders das richtige Schuhwerk zu verwenden. Um ein gutes Gefühl an den Füßen zu haben und nicht aus der Bindung oder sogar aus dem Schuh zu rutschen, sind enganliegende Schuhe wichtig. Durch eine dickere Sohle kann der anfänglich, leichte Schmerz beim Turnen in den Bindungen verringert werden. Im Optimalfall gehen die Schuhe nicht über die Knöchel, damit man die Füße außerhalb der Bindungen maximal strecken kann. Für Sprung und Spirale sind feste Schuhe, die auf diese Beschreibung zutreffen, absolut empfehlenswert. In der Gerade geht der Trend im Leistungsbereich seit einigen Jahren von den klassischen Sportschuhen zu Schläppchen, um eine optimale Fußstreckung bis in die Zehenspitzen zu erreichen. Für Einsteiger ist auf Grund der besseren Dämpfung ein Sportschuh sinnvoller, der den oben genannten Kriterien entspricht. Seitens der Institution, Verein oder Ähnlichem, müssen an Ausrüstung die Rhönräder, Bindungen und eine große Halle gestellt werden. Für eine größere Trainingsgruppe sollte die Halle eine Fläche von 15x30 Metern besitzen und mindestens 3m, im Optimalfall 5m, hoch sein. Die Minimalanforderung für ein Rhönrad nur für die Spirale sind 8x8 Meter. Je nach Radgröße kostet ein Rhönrad zwischen 1.000€ und 2.000€. Möchte ein Turnender alle drei Disziplinen turnen, benötigt man zwei bis drei Räder pro Person. Bindungen hingegen kosten um die 70€. Bindungen können sich sehr gut von mehreren Personen geteilt werden. Es gibt drei verschiedene Arten von Bindungen. Kinderbindungen, Jugendbindungen und Erwachsenenbindungen, welche in der Regel einfach als Bindung bezeichnet wird. Materiell werden Bindungen entweder aus Stoff oder aus Leder hergestellt. Lederbindungen sind etwas teurer, strapazierfähiger und härter. Stoffbindungen sind zwar nicht so robust, dafür aber etwas billiger und weicher am Fuß. Für Anfängersport sind daher eher Stoffbindungen zu empfehlen.



Kinderbindungen sind mit 50€ am billigsten. Sie sind nur mit einer einfachen Sicherung befestigt und daher leichter und mit geringerem Kraftaufwand anzubringen, allerdings auch nicht so strapazierfähig. Außerdem sind die Bindungen etwas weicher und angenehmer an den Füßen.

Daher sind die Bindungen ausschließlich für Kinder mit einem Maximalgewicht von 40kg geeignet.



Jugendbindungen liegen mit 70€, preislich in der Mitte. Wie Erwachsenenbindungen sind Jugendbindungen bereits doppelt gesichert und dadurch schwieriger anzubringen. Das Befestigen benötigt einen höheren Kraftaufwand. Der Bindungskopf ist etwas gepolstert und dadurch weicher. Die verwendeten Materialien sind etwas dicker und breiter als Kinderbindungen, im Vergleich zu Erwachsenenbindungen jedoch immer noch sehr schmal. Dadurch sind Jugendbindungen nur für Turnende bis maximal 80kg geeignet.



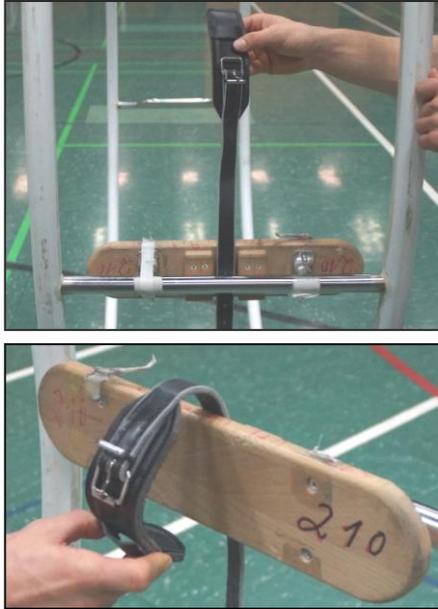
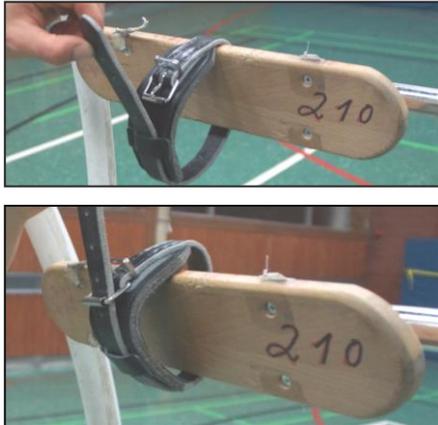
Erwachsenenbindungen sind mit 80€ die teuersten Bindungen. Jugend- und Erwachsenenbindungen sind vom Aufbau her gleich, einzig und allein die Breite und Dicke der verwendeten Materialien unterscheidet sich. Durch die erhöhte Breite und Dicke sind die Bindungen auch für Erwachsene geeignet. Der Bindungskopf ist nicht mehr gepolstert und dämpft dadurch weniger.

Im Geradeturnen werden die Bindungen in der Mitte am Brett befestigt, für das Turnen in der Spirale hingegen nur an einem der beiden Ränder.

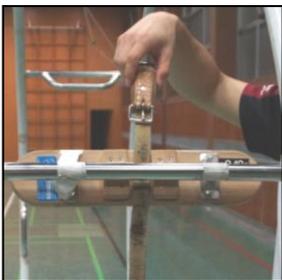
Egal ob Kinder-, Jugend- oder Erwachsenenbindung, alle Bindungen bestehen aus einem Bindungskopf und einem Bindungshals. Am Bindungshals befinden sich Ösen, mit Hilfe derer die Bindung auf verschiedene Weiten eingestellt werden kann.



## Befestigen der Kinderbindungen ▶ 1

Schritt	Erklärung	Bilder
<b>Schritt 1</b>	Zunächst wird die Bindung am Kopf gefasst und in die Hand genommen. Danach fädelt man die Bindung so durch das „Loch“ hinter dem Brett, dass der Bindungskopf eine Brücke über dem Brett bildet.	
<b>Schritt 2</b>	Der Bindungshals wird nun zuerst durch die Stoff-/Lederschleife geführt und danach direkt durch die Eisenschleife.	
<b>Schritt 3a</b>	Wenn man bereits seine richtige Bindungseinstellung kennt, sticht man mit dem Metallstäbchen durch die Öse im Bindungshals und hat bereits die erste Bindung befestigt. Das gleiche wiederholt man mit dem zweiten Brett und der anderen Bindung. Von welcher Richtung die Bindung befestigt wird, ist dabei egal.	
<b>Schritt 3b</b>	Weiß man noch nicht die richtige Bindungseinstellung oder ist sich unsicher, ob die Bindungen richtig sitzen, folge den Anweisungen von „Ist meine Bindung richtig eingestellt?“ auf Seite 11.	

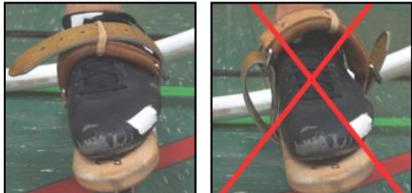
## Befestigen von Jugend- & Erwachsenenbindungen ▶ 2

Schritt	Erklärung	Bilder
<b>Schritt 1</b>	Zunächst wird die Bindung mit der Hand am Kopf gefasst. Danach fädelt man die Bindung so durch das „Loch“ hinter dem Brett, dass der Bindungskopf eine Brücke über dem Brett bildet.	 
<b>Schritt 2</b>	Der Bindungshals wird nun durch die Eisenschleufe geführt.	
<b>Schritt 3</b>	Der Bindungshals wird in die Richtung, aus der er kommt, über die Eisen-schleufe gebogen.	 
<b>Schritt 4</b>	Durch das vorher verwendete Loch wird der Bindungshals erneut durchgeführt und danach durch die Metallöse gelegt.	 
<b>Schritt 5a</b>	Wenn man bereits seine richtige Bindungseinstellung kennt, sticht man mit dem Metallstäbchen durch die Öse im Bindungshals und die erste Bindung ist befestigt. Diesen Vorgang wiederholt man mit dem zweiten Brett und der anderen Bindung. Von welcher Richtung die Bindung befestigt wird, ist dabei egal.	 
<b>Schritt 5b</b>	Weiß man noch nicht die richtige Bindungseinstellung oder ist sich unsicher, ob die Bindungen richtig sitzen, folge den Anweisungen von „Ist meine Bindung richtig eingestellt?“ auf Seite 11.	

## Ist meine Bindung richtig eingestellt? ▶ 3

Beginnt man mit dem Rhönradturnen, ist es besonders wichtig, die richtige Einstellung der Bindungen zu finden.

Doch wie geht das genau?

Schritt	Erklärung	Bilder
<b>Schritt 1</b>	Befestige die Bindung auf einem Brett, ohne den Metallstab durch eine Öse zu befestigen.	
<b>Schritt 2</b>	Stelle den Fuß in die Bindung und zieh die Bindung so eng wie du kannst.	
<b>Schritt 3</b>	Nun befestige die Metallstange in der, am nächsten liegenden, Öse.	
<b>Schritt 4</b>	Ab jetzt folgt die Feinjustierung. Wiederhole den gleichen Vorgang auch für die andere Bindung.	
<b>Schritt 5</b>	<b>Achte auf die folgenden Merkmale:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beide Füße lassen sich nach außen drehen</li> <li>• Beide Füße lassen sich zusätzlich runter drücken</li> <li>• Die Bindung sitzt straff am Fuß und ist nicht locker</li> <li>• Die Bindung sitzt so nah am Fußgelenk wie möglich</li> </ul>	   

## Historie und Entwicklung

Der Name Rhönrad kommt aus dem kleinen Gebirge Rhön in Mitteldeutschland. Otto Feick entwickelte das erste Rhönrad in seiner Metallverarbeitungswerkstatt und meldete 1925 das sogenannte „Reifen-, Turn- und Sportgerät“ zum Patent an. Erst 1926 wurde das Sportgerät unter dem Namen Rhönrad patentiert. Das Rhönradturnen wird zunächst hauptsächlich in der Hochschule Berlin trainiert und 1927 bereits das erste Mal in England im Rahmen einer Vorführung präsentiert. Ein Jahr später wird der älteste Rhönradverein TG Würzburg gegründet. In den Folgejahren wird das Rhönrad in Shows und Vorführungen in Europa und den USA präsentiert. Das Rhönradturnen nimmt mit der Zeit an Popularität zu und 1941 ist es sogar ein Pflichtfach an der Uni Würzburg. 1960 finden die ersten Deutschen Meisterschaften in Hannover statt und internationale Vergleichswettkämpfe und Trainingslager nehmen immer mehr zu. In den Niederlanden wird 1995 die erste Weltmeisterschaft zwischen den Nationen USA, Japan, Israel, England, Frankreich, Norwegen, Niederlande, Schweden, Schweiz und Deutschland ausgetragen. 2022 wurde die vierzehnte Weltmeisterschaft in Dänemark erfolgreich beendet. Heute (Stand 2022) sind 5.900 aktive Athleten und Athletinnen in 221 Sportvereinen nur in Deutschland aktiv. Obwohl das deutsche Nationalteam seit der ersten Weltmeisterschaft immer die meisten Medaillen gewinnt, werden zunehmend auch alle anderen Länder stärker<sup>4</sup>.

## Aktuelle Bestimmungen und wichtige Dokumente

Das Rhönradturnen ist eine noch verhältnismäßig junge Sportart und daher immer im Wandel. Die Wertungsbestimmungen in Deutschland stimmen dabei nicht immer mit den internationalen Wertungsbestimmungen überein. Umso wichtiger ist es, Änderungen, Anpassungen und Neuigkeiten von den wichtigen Institutionen mitzuverfolgen. Für den deutschsprachigen Raum ist dies einmal die Internetseite des DTB (Deutscher Turner Bund) und für die internationalen Regelungen die Internetseite des IRV (International Wheel Gymnastics Federation). Auf der Hauptseite der Homepage werden in der Regel alle wichtigen Informationen markiert. Die genauen Änderungen sind auf der Internetseite unter Wertungsbestimmungen zu finden. Die Wertungsbestimmungen sind in die einzelnen Disziplinen unterteilt. Die Webseite des DTB zeigt die Neuerungen als extra Dokument in den Wertungsbestimmungen an, sodass dieses Dokument ausreicht, um die wichtigsten Neuerungen zu erfahren.

Homepage DTB & Wertungsbestimmungen<sup>5</sup>

<https://www.dtb.de/rhoenradturnen/>

<https://www.dtb.de/rhoenradturnen//rhoenrad/wertungsbestimmungen>

Homepage IRV & Wertungsbestimmungen

<https://wheelgymnastics.sport/>

<https://wheelgymnastics.sport/code-of-points-2023/>

---

<sup>4</sup> vgl. Sebesta 2002, S. 21ff

<sup>5</sup> DTB 2002

## Das Radgefühl

Eine Besonderheit des Rhönradturnens, welches es von den anderen Turnsportarten und Turngeräten unterscheidet, ist das Radgefühl. Während ein eingeklemmtes oder hingelegetes Rhönrad einem Barren oder Reck sehr stark ähnelt, ist ein frei bewegliches Rhönrad ständig in Bewegung. Neben den koordinativen und motorischen Fähigkeiten wird zusätzlich das Radgefühl benötigt. Obwohl es Tipps und Tricks gibt, um sich ein grundlegendes Radgefühl schneller zu erarbeiten, entwickelt sich das Radgefühl, besonders durch häufiges Turnen im Rad. Vor allem beim Einstieg in das Rhönradturnen werden ständig neue Bewegungserfahrungen gemacht, welche durch häufiges Üben automatisiert werden und ein Gefühl vermitteln, welche Folgen aus den Bewegungen im Rad resultieren.

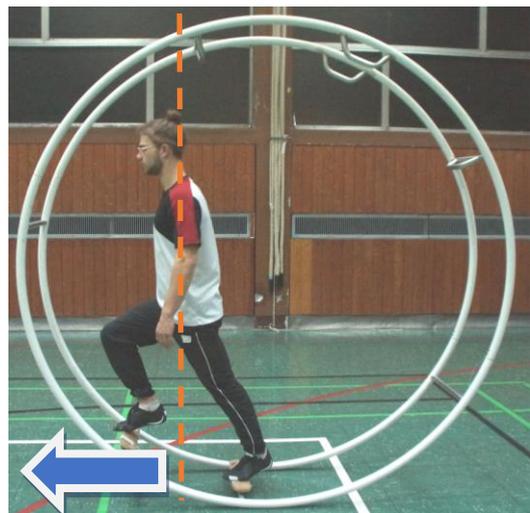
### Wie bewegt sich das Rhönrad?



Die Bewegung des Rhönrades entsteht hauptsächlich durch die Verlagerung des Körperschwerpunktes im Vergleich zum Radmittelpunkt. Am einfachsten zu verstehen ist dies, am Beispiel der Disziplin Gerade. Im Bild auf der linken Seite ist zu erkennen, dass das Rhönrad still steht, da der Körperschwerpunkt mittig im Rhönrad verharrt.

In diesem Bild ist der Körperschwerpunkt links vom Radmittelpunkt gelegen, daher rollt das Rhönrad im Beispiel nach links.

Der Schwung aus vorher, geturnten Übungen ist dabei ebenfalls entscheidend. Wurde zum Beispiel eine Übung geturnt, aus der sehr viel Schwung nach rechts übrig bleibt, kann es sein, dass trotz der Körperverschiebung nach links das Rhönrad nach rechts rollt.



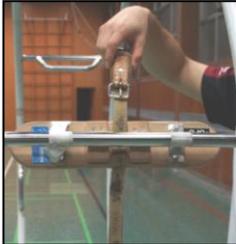


## Befestigen der Kinderbindungen

Schritt	Erklärung	Bilder
<b>Schritt 1</b>	Fasse die Bindung am Kopf.	
<b>Schritt 2</b>	Ziehe den Bindungshals so durch das mittige Loch hinter dem Brett, dass der Bindungskopf eine Brücke über dem Brett bildet.	
<b>Schritt 3</b>	Ziehe den Bindungshals durch die Lederschleufe.	
<b>Schritt 4</b>	Ziehe den Bindungshals durch die Eisenschleufe.	
<b>Schritt 5</b>	Wiederhole das Gleiche mit dem anderen Brett und der anderen Bindung.	
<b>Schritt 6</b>	Kennst du deine Einstellung? Dann befestige den Metallstab in der passenden Öse. Ansonsten hole dir Arbeitsmaterial 3.	



# Befestigen der Jugend- und Erwachsenenbindungen

Schritt	Erklärung	Bilder
<b>Schritt 1</b>	Fasse die Bindung am Kopf.	
<b>Schritt 2</b>	Ziehe den Bindungshals so durch das mittlere Loch hinter dem Brett, dass der Bindungskopf eine Brücke über dem Brett bildet.	 
<b>Schritt 3</b>	Ziehe den Bindungshals durch die Eisenschlaufe und biege ihn wieder zurück in die Richtung aus der er kommt.	 
<b>Schritt 4</b>	Zieh den Bindungshals erneut durch das mittlere Loch unter dem Brett.	
<b>Schritt 5</b>	Zieh den Bindungshals durch die Eisenschlaufe.	
<b>Schritt 6</b>	Wiederhole das Gleiche mit dem anderen Brett und der anderen Bindung.	 
<b>Schritt 7</b>	Befestige den Metallstab in der für deine Füße optimal passenden Öse.	
<b>Schritt 8</b>	Du kennst noch nicht deine richtige Einstellung? Dann hole dir Arbeitsmaterial 3.	



## Wie stelle ich meine Bindung ein?

3

Schritt	Erklärung	Bilder
<b>Schritt 1</b>	Befestige die beiden Bindung auf den Brettern, ohne die Metallstäbe durch die Ösen zu stecken.	
<b>Schritt 2</b>	Stelle einen Fuß in die Bindung und ziehe die Bindung so nah wie möglich an dein Fußgelenk.	
<b>Schritt 3</b>	Ziehe die Bindung so eng wie du nur kannst.	
<b>Schritt 3</b>	Befestige die Metallstange in der am nächsten liegenden Öse.	
<b>Schritt 5</b>	Wiederhole das Gleiche mit dem anderen Fuß für die andere Bindung.	
<b>Schritt 6</b>	Ab jetzt folgt die Feinjustierung. Wiederhole den gleichen Vorgang auch für die andere Bindung.	
<b>Schritt 7</b>	Ob die Bindung richtig sitzt, findest du auf Arbeitsmaterial 4	



## Merkmale passender Bindungen

Überprüft anhand der Merkmale, ob du oder dein\*e Partner\*in die richtige Einstellung in den Bindung gefunden habt. Jedes Merkmal das stimmt, könnt ihr in der Spalte "Check" abhaken.

Check	Erklärung	Bilder
<b>Schritt 1</b>  <input type="checkbox"/>	Wenn deine beiden Bindungen grob befestigt sind, achte auf die Folgenden Merkmale.	
<b>Merkmal 1</b>  <input type="checkbox"/>	Beide Füße lassen sich nach außen drehen.	
<b>Merkmal 2</b>  <input type="checkbox"/>	Beide Füße lassen sich zusätzlich runter drücken.	
<b>Merkmal 3</b>  <input type="checkbox"/>	Die Bindung sitzt straff am Fuß und ist nicht locker.  Linkes Bild: Zu locker Rechtes Bild: Perfekt	
<b>Merkmal 4</b>  <input type="checkbox"/>	Die Bindung sitzt so nah am Fußgelenk wie möglich.  Oberes Bild: Zu weit weg Unteres Bild: Perfekt	

## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Sebesta, I.	Rhönrad-Report. Über die Entwicklung, die Besonderheiten und Facetten einer außergewöhnlichen Sportart	Köln	2002	Sport & Buch Strauß
DTB	Wertungsbestimmungen Rhönradturnen	<a href="https://www.dtb.de/rhoenradturnen/rhoenrad/wertungsbestimmungen/">https://www.dtb.de/rhoenradturnen/rhoenrad/wertungsbestimmungen/</a>	2022 (letzte Auflage)	DTB

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle	Luca Christ
7, 8	Timea Klaedtke

### Video

Nummer	Urheber
1-4	Luca Christ
4	Timea Klaedtke

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institut
Luca Christ; Timea Klaedtke / Lehramtsstudent*in	Marlis, Minnich	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz