



EINRAD FAHREN

BASICS UND ERSTE TRICKS

ANDERS-WILKENS
MAGER

- TECHNIKEN UND TRICKS SCHRITT FÜR SCHRITT ERLERNEN
- EXPERTENTIPPS BEIM EINRADKAUF
- MEHR ALS 200 FARBFOTOS

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.

Einradfahren

Basics und erste Tricks

Andreas Anders-Wilkens & Robert Mager



Meyer & Meyer Verlag

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

Einradfahren

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.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
4. Auflage 2010

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Graz, Indianapolis,
Maidenhead, Melbourne, Olten, Singapore, Tehran, Toronto



Member of the World
Sport Publishers' Association (WSPA)

Druck: B.O.S.S Druck und Medien GmbH

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 ... 11

1	Vorwärts fahren	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



2	Erste Hindernisse	34
	a) Stufen	35
	b) Schmale Wege	38
	c) Unebener Boden	41



3	Gegenstände vom Boden aufheben	42
---	---	----



B

Erste Tricks und Kunststücke 45

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

	9 Einbeinig fahren	61
	10 Hüpfen und Springen	62
	11 Seilspringen auf dem Einrad	65


C Varianten des Geräts71

	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

D Einradhockey und andere Spiele, Einradrennen ..89

1 Einradhockey	89
a) Das Spiel	89
b) Die wichtigsten Regeln	90
2 Weitere tolle Einradspiele	91
3 Einradrennen	97

E Einradfahren unterrichten103

1 Grundsätzliche Überlegungen	103	
a) Vergleich der Bewegungsmuster auf dem Einrad, dem Fahrrad und beim Laufen	103	
b) Zielsetzungen	104	
c) Methodenempfehlungen	106	
d) Einradfahren auf öffentlichen Verkehrswegen und der Transport in der Bahn	109	
	2 Herausforderungen und Vertiefungen	111
a) Aufbautricks und Einradakrobatik	111	
b) Einstufung von Tricks in Schwierigkeitsgrade	113	

F

Materialkunde, Schulen, Treffen, Literatur, Händler	115
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 mit einzelnen Kapiteln zum Einradfahren	159
c) Videos	160
d) Zeitschriften	160
e) Ausgewählte Internetadressen	161
5 Händler	163
 Danke	 165
 Bildnachweis	 165