



# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	8
----------------------	---















## **A Einradfahren lernen: Von den Grundtechniken zum sicheren Fahren . . . .11**






<b>1 Vorwärts fahren</b> .....	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

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






 <b>3 Gegenstände vom Boden aufheben</b> .....	42
---	----

## **B Erste Tricks und Kunststücke . . . . .45**

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

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

## **C Varianten des Geräts .....71**

		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 unterrichten .....103**

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



<b>F</b>	<b>Materialkunde, Schulen, Treffen, Literatur, Händler</b> .....	<b>115</b>
<b>1</b>	<b>Materialkunde und Kaufempfehlung</b> .....	<b>115</b>
	a) Einrad .....	115
	b) Giraffe .....	147
	c) Ultimate .....	149
<b>2</b>	<b>Schulen</b> .....	<b>151</b>
<b>3</b>	<b>Offene Treffen und Vereine</b> .....	<b>153</b>
<b>4</b>	<b>Literatur</b> .....	<b>159</b>
	a) Fachbücher zum Thema Einradfahren .....	159
	b) Fachbücher zu Zirkus- und Bewegungskünsten mit einzelnen Kapiteln zum Einradfahren .....	160
	c) Videos .....	160
	d) Zeitschriften .....	161
	e) Ausgewählte Internetadressen .....	162
<b>5</b>	<b>Händler</b> .....	<b>163</b>
	<b>Danke</b> .....	<b>165</b>
	<b>Bildnachweis</b> .....	<b>165</b>