

# Einradkünstler Bronze



## Einrad:

- An der Wand auf das Einrad steigen.....
- Eine Runde an der Hand um den 4-Meter-Kreis fahren.....
- An der Hand auf eine Person / ein Hindernis zufahren und vorher abspringen

## Kraft:

- 10 Sek. Unterarmstütz.....
- 10 Sek. Seitstütz je Seite.....
- 3 Sek. Handstand an der Wand.....

## Koordination

- 10 Sek. am Stück einen Ball im Stehen prellen (Hand nach Wunsch).....
- 2 unterschiedliche Hampelmännervariationen (Variation nach Wahl).....
- 10 Seilsprünge (am Stück ohne Zwischensprung).....

## Beweglichkeit

- Brücke stehen.....
- Spreizdehnung (seitl. Spagat .....cm zum Boden).....

## Eine der folgenden Übungen:

- Fingerspitzen hinter dem Rücken berühren (ein Arm oben über die Schulter und der Andere von unten).....
- Dehnung Oberschenkelrückseite 90° (Rückenlage mit gestreckten Beinen, ein Bein mindestens 90° mit gestreckten Knien anheben und kurz halten).....
- Im Stehen mit gestreckten Beinen mit den Fingerspitzen die Fußknöchel berühren.....

## Alle Leistungen wurden vollständig erfüllt am:

Ort/Datum

Unterschrift/Stempel

## Am Einradführerschein wurde teilgenommen:

Ort/Datum

Unterschrift/Stempel

# Übungsbeschreibungen

### Handstand

Die Arme werden in Hochhalte genommen und ein großer Schritt nach vorne gemacht. Die Hände werden etwa schulterbreit parallel auf den Boden aufgesetzt und die Arme sind in Verlängerung des Rumpfs. Die Finger zeigen nach vorne. Das Schwungbein schwingt in die Senkrechte, das andere Bein wird in die Streckung gezogen. Der Arm-Rumpf-Winkel ist gestreckt. Der Körperschwerpunkt ist bei gestrecktem Körper über der Stützstelle. Füße und Beine sind ebenfalls gestreckt.

### Unterarmstütz

Die Unterarme werden auf den Boden gelegt, dabei befinden sich die Ellenbogen im 90° Winkel zu den Schultern. Die Beine werden nach hinten gestreckt und die Fußspitzen setzen auf den Boden auf. Nur die Unterarme und Fußspitzen berühren den Boden. Das Gesäß wird angespannt und der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, Blickrichtung auf den Boden. Der Körper bildet eine Linie. Die Position wird gehalten.

### Seitstütz

Seitenlage rechts: rechter Unterarm wird auf den Boden gelegt und zeigt zur Blickrichtung, Ellenbogen im 90° Winkel zur Schulter, Beine sind leicht gebeugt, Knie liegen übereinander, Hüfte ist fast gestreckt. Außenkante vom rechten Fuß liegt auf dem Boden. Abdruck vom Boden, sodass Unterarm und Fußkante den Boden berühren und Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Körperspannung aufbauen. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, Blickrichtung gerade aus. Die Position wird gehalten.

### Wandsitzen

Mit dem Rücken ca. 50 cm entfernt zur Wand stehen. Dabei die Füße hüftbreit auseinanderstellen und jeweils leicht nach außen drehen. Sich mit geradem Rücken an die Wand lehnen. Beide Beine sind diagonal und die Arme hängen neben dem Körper nach unten. An der Wand mit dem Rücken nach unten rutschen bis in den Kniegelenken ein 90° Winkel erreicht ist. Füße bewegen sich nicht. Rücken vollständig an die Wand pressen und Hohlkreuz vermeiden. Diese statische Sitzposition halten.

### Seitliches Beinabsenken

In Rückenlage auf dem Boden liegen. Arme seitlich ausstrecken (90° Winkel zur Schulter) und Hände zur Faust ballen. Beine senkrecht nach oben Strecken (90° Winkel in der Hüfte). Die gestreckten Beine langsam zur Seite absenken, dabei dreht sich die Hüfte und der untere Rücken hebt vom Boden ab. Die Schulterblätter bleiben immer am Boden! Beine nur so weit absenken ohne die Schulterblätter vom Boden abzuheben. Am maximalen Punkt kurz halten, dann mit der Aufwärtsbewegung zurück in die Ausgangsposition. Danach die gerade beschriebene Bewegung zur anderen Seite ausführen.

### Hampelmann

Aufrecht stehen, mit Blick geradeaus, Füße zusammen und Arme hängen seitlich am Körper nach unten. Handflächen zeigen zu den Oberschenkeln, Knie etwas beugen. Locker vom Boden abspringen und dabei die Beine etwas weiter als schulterbreit spreizen. Während des Springens die Arme schnell in einem äußeren Bogen über den Kopf bewegen (Handflächen zeigen zueinander). Hände können sich über Kopf berühren. Schulterbreit auf den Fußballen landen. Springen und zurück zur Ausgangsposition schwingen.

**Variationen:** Füße springen einer vor und einer zurück oder die Arme vor dem Körper abwechselnd auf und ab bewegen.

**Experte:** Arme gegenläufig kreisen und Beine seitlich

**Spezial:** einen Arm heben und senken, den anderen Arm heben, dann halbhoch, dann senken und Füße einer vor und einer zurück, seitlich auseinander und wieder zusammen im Wechsel.

### Liegestütz

Im Vierfüßlerstand die Handflächen etwas weiter als schulterbreit, etwa auf Brusthöhe, aufsetzen. Anschließend Beine nach hinten ausstrecken und die Füße auf die Fußspitzen stellen. Beine, Oberkörper und Kopf bilden eine möglichst gerade Linie und die Arme sind nie ganz durchstrecken. Körper nach unten absenken, wobei die Ellenbogen nach außen zeigen. Langsam so weit nach unten gehen bis die Nase beinahe den Boden berührt. Anschließend langsam nach oben drücken.

### Spreizdehnung

In Grätschstellung auf den Füßen stehen und langsam zu Boden gleiten. Die Hände/Unterarme können auf den Boden abgestützt werden. Position kurz halten.

### Einradprüfung

Um den „Einradführerschein“ in einer Kategorie (Bronze, Silber Gold & Platin) zu bekommen, müssen alle Aufgaben dieser Kategorie erfüllt werden. Liegt ein Defizit vor, gibt es den Einradführerschein in der Kategorie „teilgenommen“. Der Sportler hat für jede Aufgabe bei der „Abnahme“ drei Versuche.



**Radsportverband**  
Nordrhein - Westfalen e.V.

Dieser

# Einradpass

gehört

Vor- und Nachname

Vereinstempel



## Einradkünstler Silber



### Einrad:

- an der Hand auf das Einrad steigen.....
- mit gestreckten Armen eine Runde alleine um den 4-Meter-Kreis fahren.....
- an der Hand durch einen Parcours mit mindestens 5 Pylonen fahren.....
- an der Hand Pendeln (mindestens je 3 x vor und zurück).....
- an der Hand auf eine Person / ein Hindernis zufahren, abspringen und dabei das Einrad festhalten.....

### Kraft:

- 30 Sek. Unterarmstütz.....
- 30 Sek. Seitstütz je Seite.....
- 30 Sek. Wandsitzen.....
- 10 Sek. Handstand an der Wand.....
- 5 mal *seitliches* Beinabsenken je Seite mit angewinkelten Beinen.....

### Koordination:

- 30 Sek. am Stück einen Ball im Stehen prellen (Hand nach Wunsch).....
- 30 Sek. Hampelmann (Arme vorne und Beine seitlich).....
- 20 Seilsprünge am Stück.....
- 1 Rolle vorwärts.....

### Beweglichkeit:

- Brücke stehen.....
- Spreizdehnung (*seitl.* Spagat \_\_\_ cm zum Boden).....

### Eine der folgenden Übungen:

- Stehen mit gestreckten Beinen, mit den Fingerspitzen die Fußknöchel berühren und 5 Sek. halten.....
- Finger hinter dem Rücken einhaken (ein Arm oben über die Schulter und der Andere von unten).....

Alle Leistungen wurden vollständig erfüllt am:

Ort/Datum

Unterschrift/Stempel

## Einradkünstler Gold



### Einrad:

- alleine auf das Einrad aufsteigen (ohne Hilfe).....
- mit gestreckten Armen alleine eine 8 fahren.....
- mit gestreckten Armen alleine einmal durch einen Parcours mit mindestens 5 Pylonen fahren.....
- alleine Pendeln (mindestens je 3 x vor und zurück).....
- 1 Runde rückwärts fahren.....
- vor einer Person / einem Hindernis alleine abspringen und dabei das Einrad festhalten.....

### Kraft:

- 1 Min. Unterarmstütz.....
- 1 Min. Seitstütz je Seite.....
- 10 Liegestützen (am Stück).....
- 15 Sek. Handstand an der Wand (aufschwingen).....
- 5 mal *seitliches* Beinabsenken je Seite mit gestreckten Beinen.....

### Koordination:

- 30 Sek. am Stück 2 Bälle im Stehen prellen.....
- 30 Sek. Hampelmann „Experte“.....
- 30 Seilsprünge am Stück.....
- 3 Seilsprünge (langes Seil von 2 Personen gegenläufig zum Sportler geschwungen, mit hinein- und herauslaufen des Sportlers).....
- 1 Rad schlagen.....

### Beweglichkeit:

- Spreizdehnung (*seitl.* Spagat, \_\_\_ cm zum Boden).....

Alle Leistungen wurden vollständig erfüllt am:

Ort/Datum

Unterschrift/Stempel

## Einradkünstler Platin



### Einrad:

- im 4-Meter-Kreis kleine Runden fahren (mindestens drei); Vorstufe zur Drehung.....
- rückwärts mit gestreckten Armen alleine einmal durch einen Parcours mit mindestens 5 Pylonen fahren.....
- jeweils ½ Runde oder Gerade von 4 Meter ...
  - im Stehen fahren und den Sattel hinter dem Körper mit einer Hand festhalten.....
  - im Stehen fahren und den Sattel vor dem Körper mit einer Hand festhalten.....
  - einbeinig fahren.....
  - Radlaufen; im Sitzen beide Füße vorne auf dem Reifen.....
  - Sattel vor dem Körper; Bauch auf den Sattel legen.....

### Kraft:

- 1 Min. Unterarmstütz mit Beine anheben.....
- 1 Min. Seitstütz je Seite mit Hüfte heben und senken.....
- 10 Liegestützen, Füße auf Bällen.....
- 5 Sek. Handstand frei stehen.....
- 10 mal *seitliches* Beinabsenken je Seite.....
- 10 Sek. Vorhebelhalte halten.....

### Koordination:

- 30 Sek. 2 Bälle im Vorwärtsgehen prellen.....
- 30 Sek. 2 Bälle im Rückwärtsgehen prellen.....
- 30 Sek. Hampelmann „Spezial“.....
- Handstand abrollen.....

### Beweglichkeit:

- Spreizdehnung (*seitl.* Spagat, \_\_\_ cm zum Boden).....
- Oberschenkelrückseite mehr als 90°.....
- Mit gestreckten Beinen stehen, die Finger berühren den Fußboden.....

Alle Leistungen wurden vollständig erfüllt am:

Ort/Datum

Unterschrift/Stempel