

Talentwettbewerb Einrad / Stufe 1

Station 2:

Obstacle (Hütchenparcours)
4 Hütchen im Abstand von
je 3 Metern

geschafft nicht geschafft

Station 3:

Spurfahren
10 Meter langsam vorwärts
innerhalb einer 30cm breiten
Spurbahn

geschafft nicht geschafft

Station 4:

schnell fahren
50 m in der Halle fahren

geschafft nicht geschafft

Talentwettbewerb Einrad Stufe 1:

geschafft nicht geschafft

Prüfer: _____

Infos

Einradfahren im Radsportverband

NRW Es gibt zahlreiche Vereine in NRW,
die Einradfahren als Freizeitsport
anbieten. Wer Lust hat mitzumachen - ist
herzlich eingeladen!

Unser Kompetenzteam

Im Radsportverband NRW gibt es spe-
zielle Ansprechpartner für das Einrad-
fahren als Freizeitsport im KT Breiten-
und Freizeitsport. Hier bekommt man
Hilfestellungen für den Aufbau von
Gruppen und Tipps für interessante
Inhalte. Einradfahren kann man in der
Halle, auf der Tartanbahn oder im
Gelände, eigentlich also überall.

Unsere Homepage: Unter
<https://radsportverband-nrw.de/breitensport/>
findet ihr die Informationen rund um das
Thema Einradfahren im Radsportverband
NRW für den Freizeitsport.

Als Ansprechpartner und für die
Bestellung von Medaillen steht euch die
Geschäftsstelle des Radsportverband
NRW zur Verfügung:

Radsportverband NRW e.V.
Sportschule Wedau
Friedrich-Alfred-Allee 15
47055 Duisburg

Uwe Richert
Telefon: 02 03 - 60 86 72 41
Mail: uwe.richert@radsportverband-nrw.de

Die Wettkampfkarten können als Download
über die Homepage des Radsportverband
NRW bezogen werden.



Talentwettbewerb Einrad - Stufe 1



Radsportverband
Nordrhein - Westfalen e.V.

Name: _____ Verein: _____ Alter: _____

Station 1:

	Übungen	geschafft	nicht geschafft
1	Von Kasten zu Kasten mindestens 10 Meter mit aufrechter, ruhiger Oberkörperhaltung entlang der Linie geradeaus fahren.		
2	Vom Kasten bis zur Mitte fahren sicher absteigen, sicher aufsteigen sicher weiterfahren bis zum Kasten am Ende der Halle.		
3	Von Kasten zu Kasten mindestens 10 Meter rückwärts fahren .		
4	Vom Kasten bis zur Mitte fahren mindestens 3x pendeln weiterfahren bis zum zweiten Kasten am Ende der Halle.		
5	Vom Kasten bis zur Mitte fahren mindestens 3x hüpfen weiterfahren bis zum zweiten Kasten am Ende der Halle.		
6	Von Kasten zu Kasten mindestens 10 Meter fahren, dabei Oberkörper nach vorne beugen, Arme zur Seite strecken (geschummelter Flieger).		
7	Von Kasten zu Kasten fahren, dabei die rechte oder linke Hand an die Sattelstange nehmen.		
8	Auf der Linie fahren und etwa in der Mitte der Strecke einen Kreis nach rechts fahren, auf die Linie zurückkommen und bis zum zweiten Kasten weiterfahren.		
9	Auf der Linie fahren und etwa in der Mitte der Strecke einen Kreis nach links fahren, auf die Linie zurückkommen und bis zum zweiten Kasten weiterfahren.		
10	Von Kasten zu Kasten durch die Halle fahren und dabei ab etwa der Mitte der Strecke ein Bein zur Seite wegstrecken (Einbein mit weggestrecktem Fuß).		

Von den 10 Übungen müssen mindestens sieben erfolgreich absolviert werden.

geschafft nicht geschafft