

# Methodische Trainingsreihe 1er Kunstradfahren Niederradübungen

Name: \_\_\_\_\_

(NRW)

Verein: \_\_\_\_\_

## Reihe 1 (Reihe 1 und 2 gleichzeitig beginnen)



Damensitz anf.



Sattelknie



Sattellenkerstand



Reitstand frh.



Seitenstand Fuß.



Frontlenkerstand



Dornenstand anf.



Seitenstand frh.



Sattelstand



Dornbeugend anf.



Seitknie Fuß.



Lenkerstanddreh 1-4 fach



Sattelbeugend



Seitpedalstand



Reitsitz rw.



Rahmenbeugend.



Sattellage



Sattellenkerst. rw.



Kniebeugesitz



Fußsteuerung



Maute Sprung

(oben weiter)

(oben weiter)

## Reihe 2



Kehrlenkersitz anf.



Wasserwaage unter d. Sattel



Kehrhäng anf.



Kehrstand



Kehrreitsitz anf.



Kehrlenkervorh.



Kehrreitstand anf.



Kehrlenkerstand



Lenkerlage



Kehrreitsitz rw.



Kehrrahmenbeugend



Kopfstand



Kehrlenkerbeugend



Schulterstand

(oben weiter)

## Reihe 3



Frontstand frh.



Lenkersitz anf.



Lenkervorbehalte



Sattelstützgrätsche



Seitvorbehalte



Seitvorbehalte rw.



## Reihe 4



Kehrlenkersitzhocke



Kehrhänghocke abgestoßen



Drehspr. Seitenstand Kehrhäng



Fronthang



Reitsitzhocke



Drehspr. Seitenstand Reitsitz



Drehsprung 1-10 fach

## Reihe 5



Handstand umgelegtes Rad



Lenkerhandstand



Sattellenkerhandstand



**Schlussübungen**

## Bemerkungen zu den rot umrandeten Übungen

Angef.: Ist bei einer Übung „angef.“ vermerkt, benötigt das freihändige Lernen einen erheblichen Lernaufwand, ohne dass eine Transferwirkung erzielt wird. Daher sollte darauf verzichtet werden.

Kehrlenkerstand: Vor dem Frontlenkerstand erlernen – Stand ist vergleichbar, Auf- und Abgang sind jedoch leichter

Sattelstand: Vor dem Sattelstand sollte der Kehrlenkerstand erlernt werden, da dieser für die Lenkerstanddrehung benötigt wird.

Lenkerstanddrehung: Korrekte Technik wichtig um später auf taktische Lenkerstanddrehung erweitern zu können.

Reitsitz rw.: Voraussetzung für Sattellenkerstand rw. und Seitvorhebehalte rw

Kehrlenkersitz: Gleichzeitig wie Reihe 1 beginnen um Lernstagnation nach Beherrschen der Vorwärtsgrundübungen zu verhindern.

Kehrhang: Kann früher als Kehrreitsitz ohne Hilfestellung trainiert werden, fördert Steuerfähigkeit in der Kehrposition.

Kehrstand / Kehrlenkervorhebehalte: Beide Übungen liefern Lerntransfer für die Hocken und den Lenkerhandstand. Beherrschen der Übungen ist Voraussetzung um mit den Hocken zu beginnen.

Kehrreitsitz rw.: Notwendig für Kehrreitsitzsteiger und Übergang in Kehrlenkersitzsteiger, deswegen wichtiger und früher zu trainieren als Reitsitz rw.

Kopfstand: Rechtzeitig mit Vorübungen auf Boden beginnen, bietet Lerntransfer für das „über Kopf lenken“

Seitvorhebehalte: Bietet Lerntransfer für den Sattellenkerhandstand

Seitvorhebehalte rw: Erst nach Sattellenkerstand rw. trainieren

Fronthang: Wird als Verbindung im Programm benötigt

Drehsprung: Technisch schwierigste Übung, möglichst vor Pubertät beginnen. Drehsprung Seitenstand Kehrhang und Seitenstand Reitsitz bieten Transferwirkungen für Drehsprung 1fach

Reihe 5: Sobald körperliche Voraussetzungen für Handstand vorhanden sind, sollte mit dem Training begonnen werden (Dehnung, Kräftigung Rumpf, Schultervorlage, Handstand stehen ins Aufwärmen integrieren)

Schlussübungen: Lohnend nur durch zeitliche Vorteile, ein hoher Lern- und Zeitaufwand ist aber nicht sinnvoll

Methodische Trainingsreihe 1er Kunstradfahren Steigerübungen

Name: \_\_\_\_\_

(NRW)

Verein: \_\_\_\_\_

**Steiger 1**



Steuerrohrsteiger



Reitsitzsteiger



Lenkersitzsteiger



Überg. Reitsitzsteiger Lenkersitzsteiger



Überg. Reitsitzsteiger Steuerrohrsteiger



Überg. Steuerrohrsteiger Fronthang

**Steiger 2**



Steuerrohrst. rw.



Reitsitzsteiger rw.



Lenkersitzst. rw.



Steuerrohrsteiger Dreh.



Fronthang rw.



Überg. Fronthang Steuerrohrsteiger



Steuerrohrsteiger rw. Dreh.

**Steiger 3**



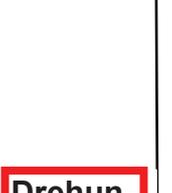
Kehrsteuerrohrsteiger



Kehlenkersitzsteiger



Kehrreitsitzsteiger



Kehrsteuerrohrsteiger Dreh.



Kehrsteuerrohrsteiger Dreh.



Kehlenkersitzsteiger Dreh.



Kehrreitsitzsteiger Dreh.

**Steiger 4**



Kehrsteuerrohrsteiger rw.



Kehrhäng rw.



Überg. Kehrhäng Kehrsteuerrohr



Kehlenkersitzsteiger rw.



Kehrreitsitzsteiger rw.



Überg. Kehrreitsitz Kehlenkersitzst.



Überg. Kehlenkersitz Kehrsteuerrohr

**Steiger 5**



Standsteiger



Überg. Standsteiger Kehrsteuerrohr



Standsteiger rw.



Überg. Kehrsteuerrohr Standsteiger



Überg. Kehrhäng Standsteiger



Überg. Kehlenkersitz Standsteiger



Standsteiger rw. Dreh.

**Steiger 6**



Kehrstandsteiger



Überg. Kehrstandsteiger Steuerrohrst.



Überg. Steuerrohr Kehrstandsteiger



Überg. Reitsitzsteiger Kehrstandsteiger



Kehrstandsteiger rw.



Überg. Fronthang Kehrstandst.



Kehrstandsteiger Dreh.

**Steiger 5 + 6 erst nach Pubertät!!!**

**Steiger 4 beg.**

**Steiger 2+3 beg.**

**Dreh. Steiger 3 beg.**

**Rückwärtsserie!!!**

**Drehungen!!!**

## Bemerkungen zu den rot umrandeten Übungen

Steuerrohrsteiger: Rechtzeitig Einradfahren als Grundlage lernen

Überg. Reitsitzsteiger Steuerrohrsteiger: Richtige Technik wichtig für Transfer auf Reitsitzsteiger Kehrstandsteiger

Überg. Steuerrohrsteiger Fronthang: Wird als Verbindung benötigt, kann bei Zeitproblemen ins Programm

Steuerrohrsteiger rw.: Muss technisch perfekt beherrscht werden, liefert Transfer für alle Steiger rw. der Reihe und Kehrsteuerrohr rw.

Reitsitzsteiger rw.: Muss technisch perfekt beherrscht werden als Grundvoraussetzung für Rückwärtsserie

Fronthang rw.: Voraussetzung für Übergang Fronthang Steuerrohrsteiger und Kehrstandsteiger

Überg. Fronthang Steuerrohrsteiger: Muss technisch perfekt beherrscht werden für Übergang Fronthang Kehrstandsteiger

Rückwärtsserie: Möglichst früh trainieren, aber erst nach den Drehungen

Drehungen: Möglichst vor Pubertät beginnen, Voraussetzung ist das perfekte Fahren der entsprechenden Steigerart. Begonnen wird mit Kehrsteuerrohrsteiger und Steuerrohrsteiger Dreh.

Kehrhang rw.: Voraussetzung für Übergang Kehrhang Kehrsteuerrohrsteiger und Standsteiger

Überg. Kehrhang Kehrsteuerrohr: Muss technisch perfekt beherrscht werden für Übergang Kehrhang Standsteiger

Überg. Kehlenkersitzsteiger Kehrsteuerrohr: Muss technisch perfekt beherrscht werden für Übergang Kehlenkersitzsteiger Standsteiger

Steiger 5 + 6: Richtige Grundhaltung erst bei entsprechenden Kraftvoraussetzungen möglich, deshalb erst nach der Pubertät trainieren

Überg. Kehrsteuerrohr Standsteiger: Muss technisch perfekt beherrscht werden für Übergang Kehrhang Standsteiger und Kehlenkersitzsteiger Standsteiger

Überg. Steuerrohrsteiger Kehrstandsteiger: Muss technisch perfekt beherrscht werden für Übergang Reitsitzsteiger Kehrstandsteiger und Fronthang Kehrstandsteiger

## Wichtige körperliche Voraussetzungen für bestimmte Übungen:

### Handstand:

- *Rumpfstabilität ist wichtig um stabil im Handstand stehen zu können. Sollte bereits beim Kopfstandtraining auf dem Boden berücksichtigt werden.*
- *Gutes Körpergefühl sollte vorhanden sein*
- *Gut ausgeprägter Gleichgewichtssinn für Lenken auf dem Rad in „über Kopfposition“*

### Standsteiger / Kehrstandsteiger:

- *Schulter-, Rücken- und Armmuskulatur zur technisch korrekten Ausführung ist vor dem Erlernen wichtig. Langzeitschäden (Rückenbeschwerden) sind bei zu frühem Erlernen nicht auszuschließen!!!*
- *Geräteunterstütztes Krafttraining sollte erst nach der Wachstumsphase begonnen werden. Wachstumsfugen!!!*

### Komplexe Steigerübergänge / Drehsprung (1fach – mehrfach):

- *Koordinationstraining ohne Rad sollte vor allem bei jungen Sportlern einen großen Anteil des Trainings einnehmen.*
- *Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit und Beweglichkeit / Dehnfähigkeit sind für 1er und 2er besonders wichtig*

## Tabelle Radgröße – Körpergröße

Laufräder in Zoll	Rahmenhöhe	Schrittmaß des Sportlers
20''	38 cm	Bis 66 cm
22''	42 cm	Von 66 bis 72 cm
24''	46 cm	Von 71 bis 77 cm
25''	50 cm	Von 75 bis 80 cm
26''	55 cm	Über 79 cm

### Sattelhöhe (= Schrittmaß \* 0,88)

Schrittmaß in cm	Sattelhöhe in cm
50	44
51	44,9
52	45,8
53	46,6
54	47,5
55	48,4
56	49,3
57	50,2
58	51
59	51,9
60	52,8
61	53,7
62	54,7
63	55,4
64	56,3
65	57,2
66	58,1
67	59
68	59,8
69	60,7
70	61,6
71	62,5
72	63,4
73	64,2
74	65,1
75	66
76	66,9
77	67,8
78	68,6
79	69,5
80	70,4
81	71,3
82	72,2
83	73,0
84	73,9
85	74,8
86	75,7
87	76,6
88	77,4
89	78,3
90	79,2