

INHALT

VORWORT	8
A EINRADFAHREN LERNEN: VON DEN GRUNDTECHNIKEN ZUM SICHEREN FAHREN	12
1 VORWÄRTS FAHREN.....	12
a) Der Übungsplatz.....	12
b) Die Stütze und die Helfer.....	13
c) Jetzt geht es los: Aufsteigen	18
d) Weiter geht es mit dem Fahren ohne Stütze.....	24
e) Geschwindigkeit kontrollieren.....	29
f) Die Kurven: Fahrtrichtung kontrollieren	30
 g) Der freie Aufstieg	32
 2 ERSTE HINDERNISSE.....	35
a) Stufen.....	35
b) Schmale Wege.....	39
c) Unebener Boden.....	42
 3 GEGENSTÄNDE VOM BODEN AUFHEBEN	42
B ERSTE TRICKS UND KUNSTSTÜCKE	46
 1 RÜCKWÄRTS FAHREN.....	46
 2 PENDELN	47
 3 EINBEINIG PENDELN.....	50
 4 PENDELN AUF DER KURBEL SEITLICH	53
 5 IM STAND FAHREN UND HERAUSNEHMEN DES SATTELS NACH HINTEN, NACH VORNE ODER ZUR SEITE	54
 6 FLIEGER	57
 7 VORSTUFE ZUM ULTIMATE – DRAG SEAT	59
 8 SPINNING	61

	9 EINBEINIG FAHREN	62
	10 HÜPFEN UND SPRINGEN	64
	11 SEILSPRINGEN AUF DEM EINRAD.....	66
C VARIANTEN DES GERÄTS		74
	1 GIRAFFE	74
	a) Vorbereitungen und Aufstieg	74
	b) Freier Aufstieg und Abstieg	81
	c) Giraffe für Fortgeschrittene.....	85
	2 ULTIMATE	85
	a) Vorbereitungen	85
	b) Der freie Aufstieg	88
D EINRADHOCKEY UND ANDERE SPIELE, EINRADRENNEN.....		94
	1 EINRADHOCKEY	94
	a) Das Spiel	94
	b) Die wichtigsten Regeln.....	95
	2 WEITERE TOLLE EINRADSPIELE.....	97
	3 EINRADRENNEN.....	102
E EINRADFAHREN UNTERRICHTEN		110
	1 GRUNDSÄTZLICHE ÜBERLEGUNGEN	110
	a) Vergleich der Bewegungsmuster auf dem Einrad, dem Fahrrad und beim Laufen	110
	b) Zielsetzungen.....	111
	c) Methodenempfehlungen	113
	d) Das Einrad auf öffentlichen Verkehrswegen und der Transport in der Bahn.....	115

	2 HERAUSFORDERUNGEN UND VERTIEFUNGEN.....	118
	a) Aufbautricks und Einradakrobatik.....	118
	b) Einstufung von Tricks in Schwierigkeitsgrade.....	120
F	MATERIALKUNDE, SCHULEN, TREFFEN, LITERATUR, HÄNDLER	124
	1 MATERIALKUNDE UND KAUFEMPFEHLUNG.....	124
	a) Einrad.....	124
	b) Giraffe.....	153
	c) Ultimate.....	155
	2 SCHULEN.....	157
	3 OFFENE TREFFEN UND VEREINE.....	158
	4 LITERATUR.....	164
	a) Fachbücher zum Thema Einradfahren.....	164
	b) Fachbücher zu Zirkus- und Bewegungskünsten mit einzelnen Kapiteln zum Einradfahren.....	164
	c) Videos.....	164
	d) Ausgewählte Internetadressen.....	165
	5 HÄNDLER.....	166
	DANKE.....	168
	BILDNACHWEIS.....	170