

Inhalt

Vorwort	8
A Einradfahren lernen: Von den Grundtechniken zum sicheren Fahren	11
1 Vorwärts fahren	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
2 Erste Hindernisse	34
a) Stufen	35
b) Schmale Wege	38
c) Unebener Boden	41
3 Gegenstände vom Boden aufheben	42
B Erste Tricks und Kunststücke	45
1 Rückwärts fahren	45
2 Pendeln	46
3 Einbeinig pendeln	49
4 Pendeln auf der Kurbel seitlich	51
5 Im Stand fahren und Herausnehmen des Sattels nach hinten, nach vorne oder zur Seite	53
6 Flieger	56
7 Vorstufe zum Ultimate – Drag Seat	57
8 Spinning	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

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