

# Einradfahren in der Grundschule Oberweier

Doris Hubig, GS Oberweier

Das Einrad ist in den letzten Jahren bei Kindern immer beliebter geworden und gehört zu den bevorzugten Geburtstags- und Weihnachtsgeschenken. Diesem Trend kann die Schule entgegenkommen. Das Einrad eignet sich sehr gut als Ergänzung zum herkömmlichen Sportunterricht wie das Jonglieren und andere Bereiche des Zirkussports auch. In manchen Bundesländern ist der Zirkussport, und damit auch das Einradfahren, bereits Inhalt des Lehrplans.

Beim Kauf eines Einrades sollte darauf geachtet werden, dass die Sattelstange nicht glatt sondern geriffelt ist, sie ist dadurch rutschsicher. Die Tretlager sollten auswechselbar sein. Es gibt Einräder in verschiedenen Größen; für den Grundschulunterricht sind 20-Zoll-Räder, für Erstklässler auch 18-Zoll-Räder, geeignet. Eltern, die ihren Kindern von Anfang an ein 20-Zoll-Rad kaufen wollen, sollte empfohlen werden, die Sattelstütze zu kürzen, damit auch kleinere Kinder bereits mit den „großen“ Rädern fahren können. Das haben wir bei einigen schuleigenen 20-Zoll-Rädern ebenfalls gemacht. Mittlerweile gibt es Einräder, die „mit-

Zu Beginn des Einradfahrens sollten aus Sicherheitsgründen einige Punkte beachtet werden, um Stürze oder Defekte am Einrad zu vermeiden:

- Ist der Sattel gerade, in richtiger Höhe und sitzt er fest?
- Sind die Pedale festgeschraubt und die Markierung an den Pedalen R (rechts) und L (links) auf der richtigen Seite? Es kommt häufig vor, dass der Sattel beim Höher- oder Tieferstellen verdreht wird; dadurch werden das rechte und linke Pedal vertauscht, was dazu führt, dass das Einrad ständig „rückwärts“ fährt. Nach einiger Zeit lösen sich dann die Pedale.
- Ist der Reifendruck in Ordnung? Für Anfänger sollte der Reifen nicht zu fest aufgepumpt sein.
- Sind die Schuhbänder fest und kurz gebunden? Lose und zu lange Schuhbänder können zu empfindlichen Stürzen führen.

Mit diesen Hinweisen sind die Schüler

Sprossenwand. Die andere Hand hält ein Partner, oder der Übende stützt sich auf der Schulter des seitlich vor ihm stehenden Helfers ab. Zuerst setzt er einen Fuß bzw. den Fußballen auf das nach unten gerichtete Pedal und stellt sich darauf. Das Rad richtet sich unter dem Übenden auf.

Der zweite Fuß wird auf das obere Pedal gesetzt. Dann werden beide Pedale in die Waagerechte gebracht. Der Schüler versucht nun das Gleichgewicht zu finden und auszubalancieren.



Er setzt sich dabei fest auf den Sattel. Die Pedale sollten möglichst in der Waagerechten bleiben.

Aus dieser Haltung richtet sich der Übende mehrmals auf und setzt sich wieder auf den Sattel, um ein Gefühl für diese Haltung zu bekommen. Der Rücken bleibt gerade; es soll vermieden werden, nach unten zu schauen.

Übt ein Schüler allein, sollte er auf keinen Fall beide Hände an der Wand abstützen; dadurch entsteht kein sicheres Balanciergefühl.

## Pendeln

Aus dieser Haltung heraus pendelt der Schüler rhythmisch nach vorne und hinten. Zunächst eine viertel Umdrehung, dann eine halbe Umdrehung. Der Oberkörper bleibt ruhig in der Mitte.

## Vorwärts fahren

Wenn Stillstand und Pendeln klappen, beginnt der Schüler zu fahren, entwe-



Vier Einräder: Hochrad, 20-Zoll-Rad mit mitwachsender Sattelstütze, normales 20-Zoll-Rad, 18-Zoll-Rad

wachsen“.

Die richtige Sitzhöhe wird ermittelt, indem sich der Schüler seitlich über das Einrad beugt und dabei leicht mit einer Hand an das Tretlager fassen kann. Durch den Schnellspanverschluss kann die Sitzhöhe problemlos eingestellt werden.

in der Lage, selbständig zu üben und sich gegenseitig zu helfen.

## Aufsteigen

Der Schüler steht hinter dem Rad und klemmt den Sattel zwischen die Beine. Das untere Pedal zeigt leicht schräg zum Boden. Eine Hand fasst links oder rechts in Schulterhöhe an eine Wand /



Pendeln



fahren durch die Kastengasse

der allein an der Wand oder mit Hilfe eines oder eines zweiten Partners. Möglich ist auch eine Kastengasse, in der sich die Schüler nach beiden Seiten abstützen können.

Wird das Fahren mit Helfern trainiert, ist es ganz wichtig, dass die Helfer den Übenden nicht festhalten oder stützen - der Übende muss sich an den Helfern festhalten, entweder an der Hand oder an der Schulter. Wird dies nicht berücksichtigt, wird das Balancegefühl nur sehr langsam oder gar nicht trainiert.

### Freies Fahren

Der Schritt zum freien Fahren ist dann nicht mehr weit.

Das gelingt recht gut, wenn ein Schüler, der schon gut fahren kann, den Übenden an die Hand nimmt, oder zwei Schüler nehmen den Lernenden zwischen sich. Allein können auch kurze Strecken in einer Ecke der Halle geübt werden, wobei die Strecken immer größer gestaltet werden.

### Kurven

Wenn der Schüler es schafft, mehrmals die Halle frei fahrend zu durchqueren, kann er anfangen, Kurven zu

fahren. Ein Helfer reicht ihm die Hand und führt ihn in einen Halbkreis. Schulter und Hüfte werden in die entsprechende Richtung gedreht. Von Anfang an wird in beide Richtungen geübt. Danach können „Achter“ gefahren werden.

### Freies Aufsteigen

Das Pendeln sollte gut geübt sein. Der Schüler hält sich an der Wand fest, steigt auf und fährt nach kurzem Rückwärtsschub los.

Wenn die Schüler frei Einrad fahren und sicher frei aufsteigen können, sind die weiteren Gestaltungsmöglichkeiten sehr groß: rückwärts fahren, verschiedene Aufstiegstechniken, stehend fahren usw..

Die IUF (International Unicycle Federation) unterscheidet 10 Könnensstufen, die die Schüler trainieren können.

Im Internet gibt es eine Reihe von Einradseiten sowie viele Einradfilme.

### Partner- und Gruppenübungen

Besonders gerne gestalten Schüler das Fahren in der Gruppe. Jungen und Mädchen werden dabei gleichermaßen akzeptiert. Es gibt verschiedene Partner- oder Gruppengestaltungen, die stets viel Freude bereiten und die bei verschiedenen Festen zur Aufführung kommen.

Rückwärts zu fahren lernen geübte Fahrer sehr schnell allein an der Wand,



mit einem Partner oder in der Gruppe.

### Spielformen

Darüber hinaus bieten sich Spielformen an wie Einrad-Hockey, Einrad-basketball, Fangspiele, Fangspiele, Wettrennen.

An unserer Schule wird einmal im Jahr ein Tagesausflug mit den Einrädern durchgeführt; entweder

führt er in die mehrere Kilometer entfernte Stadt zum Eis essen, oder auf einem bequemen Waldweg zum Spielplatz u.a. Dabei können nur die Schüler mitfahren, die sicher im Freien auf holprigen Wegen fahren können. Bei diesen Radtouren besteht Helmpflicht.

Eine weitere Herausforderung für gute Einradfahrer ist das **Hochradfahren**; damit lassen sich alle Übungen durchführen wie mit dem „normalen“ Einrad auch.

Außerdem können Geschicklichkeitsübungen auf schiefen Ebenen, über „Sprungschancen“, auf schmalen Stegen gefahren werden, Treppenstufen können hoch und runter gesprungen werden oder das Wheel-Waking wird geübt. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Bei diesen Übungsangeboten sind die Jungen in der Regel sehr intensiv bei der Sache und beteiligen sich aktiv.

