

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	8
<b>A Einradfahren lernen: Von den Grundtechniken zum sicheren Fahren</b> ....	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>B Erste Tricks und Kunststücke</b> .....	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
<b>C</b>	<b>Varianten des Geräts</b>	<b>71</b>
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
<b>D</b>	<b>Einradhockey und andere Spiele, Einradrennen</b>	<b>89</b>
1	Einradhockey	89
	a) Das Spiel	89
	b) Die wichtigsten Regeln	90
2	Weitere tolle Einradspiele	91
3	Einradrennen	97
<b>E</b>	<b>Einradfahren unterrichten</b>	<b>103</b>
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

<b>F</b>	<b>Materialkunde, Schulen, Treffen, Literatur, Händler .....</b>	<b>115</b>
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
	<b>Danke .....</b>	<b>165</b>
	<b>Bildnachweis .....</b>	<b>165</b>