

## Station 2:

### Obstacle (Hütchenparcours)

4 Hütchen im Abstand von je 3 Metern

geschafft  nicht geschafft

## Station 3:

### Spurfahren

10 Meter langsam vorwärts innerhalb einer 30cm breiten Spurbahn

geschafft  nicht geschafft

## Station 4:

### schnell fahren

50 m in der Halle fahren

geschafft  nicht geschafft

## Talentwettbewerb Einrad Stufe 1:

geschafft  nicht geschafft

Prüfer: \_\_\_\_\_

## Infos

### Einradfahren im BRD

Es gibt zahlreiche Vereine im BRD, die Einradfahren als Sportart anbieten. Wer Lust hat mitzumachen - ist herzlich eingeladen!

### Unsere Vereine

In vielen Bundesländern gibt es Ansprechpartner für das Einradfahren. Hier bekommt man Hilfestellungen für den Aufbau von Gruppen, Tipps für interessante Inhalte. Einführungen in das Wettkampfwesen etc.

### Unsere Homepage:

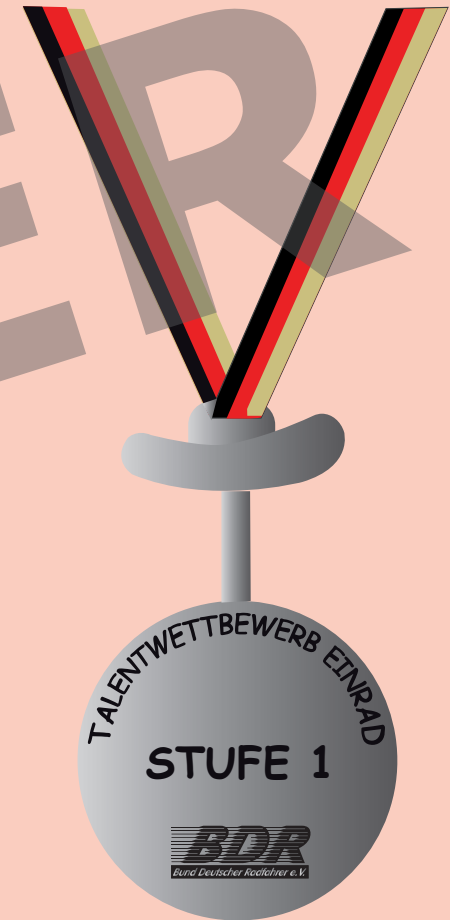
Unter [www.einrad-brd.de](http://www.einrad-brd.de) sind alle Infos rund um das Thema Einradfahren in Deutschland gebündelt. Über den Bereich Kontakte können die Verantwortlichen angesprochen werden.

### Bestellungen von Medaillen und Wettkampfkarten:

Wettkampfkarten und Medaillen für den Talentwettbewerb Stufe 1 und Stufe 2 können unter folgender Adresse abgefordert werden:  
[www.einrad-bdr.de](http://www.einrad-bdr.de)

# Talentwettbewerb Einrad

## Stufe 1



# Talentwettbewerb Einrad - Stufe 1



Name: \_\_\_\_\_ Verein: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

## Station 1:

	Übungen	geschafft	nicht geschafft
1	Von Kasten zu Kasten mit <b>aufrechter, ruhiger Oberkörperhaltung</b> entlang der Linie geradeaus fahren.		
2	Vom Kasten bis zur Mitte fahren <b>sicher absteigen, sicher aufsteigen</b> sicher weiterfahren bis zum Kasten.		
3	Von Kasten zu Kasten <b>rückwärts fahren</b> .		
4	Vom Kasten bis zur Mitte fahren mindestens <b>3x pendeln</b> weiterfahren bis zum zweiten Kasten.		
5	Vom Kasten bis zur Mitte fahren mindestens <b>3x hüpfen</b> weiterfahren bis zum zweiten Kasten.		
6	Von Kasten zu Kasten fahren, dabei Oberkörper <b>nach vorne beugen, Arme zur Seite strecken</b> (geschummelter Flieger).		
7	Von Kasten zu Kasten fahren, dabei die rechte oder linke <b>Hand an die Sattelstange</b> nehmen.		
8	Auf der Linie fahren und etwa in der Mitte der Strecke einen <b>Kreis nach rechts</b> fahren, auf die Linie zurückkommen und bis zum zweiten Kasten weiterfahren.		
9	Auf der Linie fahren und etwa in der Mitte der Strecke einen <b>Kreis nach links</b> fahren, auf die Linie zurückkommen und bis zum zweiten Kasten weiterfahren.		
10	Von Kasten zu Kasten fahren und dabei ab etwa der Mitte der Strecke ein <b>Bein zur Seite wegstrecken</b> (Einbein mit weggestrecktem Fuß).		

Von den 10 Übungen müssen mindestens sieben erfolgreich absolviert werden.

geschafft  nicht geschafft