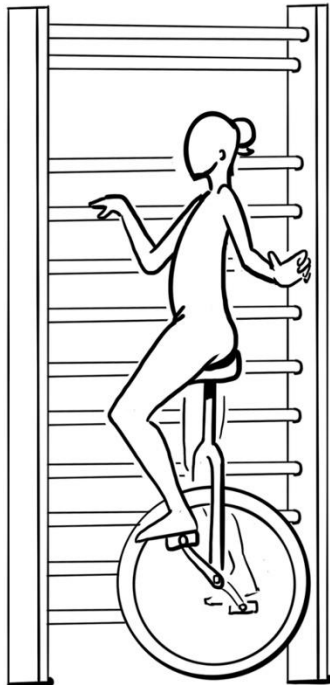




## Einradfahren - die ersten Schritte

Gleichgewichtsübungen mit rollenden Geräten/Körperspannung



**Sattelhöhe wie bei einem Fahrrad einstellen, d.h. beim untersten Punkt des Pedals ist das Knie fast ganz durchgestreckt.**

Aufsitzen:

Eine Hand ist am Sattelgriff, die andere greift an die Sprossenwand, das Rad ist vor dem Körper, Pedale sind waagrecht und ein Fuß tritt nach unten rückwärts, dabei fährt das Rad unter das Gesäß.

1. Mit beiden Händen an der Sprossenwand festhalten,  $\frac{1}{4}$  Drehung vorwärts und rückwärts fahren
2. Mit einer Hand an der Sprossenwand, gegenüberliegende Hand waagrecht strecken,  $\frac{1}{4}$  Drehung vorwärts und rückwärts quer zur Sprossenwand fahren
3. Entlang der Sprossenwand fahren und mit einer Hand nachgreifen (beidseitig üben)
4. Entlang der Wand fahren und mit einer Hand abstützen (beidseitig üben)
5. Von der Wand lösen und frei fahren

**Wichtig:** Körperspannung im Rumpf halten!