



Qualifikationsrichtlinien für den RKB-Einrad-Freestyle Kader

Als Qualifikationskriterium dient der [Freestyle Level 2](#) (exklusive Aufstiege) der Neuauflage der [IUF Skill Levels](#).

Erklärungen zur Ausführung

In diesem Abschnitt finden sich Erklärungen zur Ausführung der Freestyle Tricks. Im ersten Teil finden sich die Tricks selbst, im zweiten Teil wird die Haltung erklärt, die in mehreren Tricks auftaucht.

Tricks

1ft / Einbein

Der Fahrer sitzt im Sattel. Ein Fuß wird auf der Gabel positioniert, der andere Fuß treibt das Einrad über ein Pedal an.

Oberkörper: Siehe V-Arms

Wheel Walk

Der Fahrer sitzt im Sattel, das Einrad wird über die Füße angetrieben.

Ein Fuß wird mit dem Fußballen vor der Gabel auf dem Reifen aufgesetzt und vorwärts über den Reifen bis zur Ferse abgerollt. Mit der Ferse als letztem Reifenkontakt wird der Fuß vom Reifen abgehoben. In dieser Zeit wird der andere Fuß mit Fußballen hinter den vorderen Fuß auf dem Reifen aufgesetzt. Der freie Fuß wird in der Luft nach hinten geführt, um erneuert vor der Gabel auf den Reifen aufzusetzen. Diese alternierenden Zykli werden rhythmisch vollzogen.

Oberkörper: Siehe V-Arms

1ft Wheel Walk

Der Fahrer sitzt im Sattel, das Einrad wird über einen Fuß angetrieben.

Der Standfuß wird entspannt auf der Gabel abgesetzt, der Spielfuß ist für den Antrieb zuständig. Er wird mit dem Fußballen vor der Gabel auf dem Reifen aufgesetzt und vorwärts über den Reifen bis zur Ferse abgerollt. Zum Ende dieser Bewegungsphase kann ein kurzer Glide entstehen. Sowie der Fuß seine vorderste

Position erreicht hat, wird er in der Luft zurückgezogen und für ein erneutes Aufsetzen in Stellung gebracht.

Oberkörper: Siehe V-Arms

Kreisfahren

Der Fahrer sitzt im Sattel und tritt das Einrad mit den Pedalen an. Das Treten ist eine konstant durchgängige Bewegung ohne ruckartiges Stocken. Die Kreisfahrt wird durch ein laterales Neigen der Hüfte zum Kreismittelpunkt eingeleitet. Mit dem Neigungswinkel wird der Kreisradius kontrolliert.

Oberkörper: Siehe V-Arms - Insbesondere kommt hier den Rückenmuskeln (insbesondere im Lendenwirbelbereich) folgende besondere Aufgabe zu: Der Verwringung des Rumpfes entgegenzuwirken. Besonderes Merkmal zum Gelingen sind die Schultern über der Hüfte, sowohl in frontaler und sagittaler Ebene.

Seat-out in-front (SIF) / Rodeo

Der Fahrer steht mit den Beinen auf den Pedalen und hält den Sattel mit einer oder beiden Händen vor seinem Körper. Das Einrad wird durch das Treten der Pedale angetrieben.

Der Fahrer geht deutlich in die Knie und die Schritthöhe ist in dieser Position leicht unter dem Sattel. Das Gesäß wird fixiert und durch das Treten bewegen sich lediglich die Beine. Dies erfordert einen höheren Muskeleinsatz der Bein- und Gesäßmuskulatur gegenüber dem normalen Fahren.

Kopf-Schultern-Hüfte-Nabe bilden bei lateraler Betrachtung eine Linie, der Sattel wird vor dieser Flucht gehalten.

Der Sattel wird auf Höhe der Sattelstange gehalten, um die maximale Kontrolle bei geringem Kraftaufwand zu gewährleisten. Das Schlackern des Sattels kann durch mehr Muskeleinsatz in den Beinen kontrolliert werden. Während zu Anfang eine oder gar beide Hände am Sattel genutzt werden und der Sattel gegen den Oberkörper gepresst werden kann, ermöglicht das Erschließen von Freiheitsgraden nur mehr eine Hand am Sattel, der frei ohne Körperkontakt gehalten werden kann.

Oberkörper: Siehe V-Arms, unter Berücksichtigung der lateralen Anpassung einer oder beider Hände am Sattel.

Seat-out in-back (SIB) / Rodea

Der Fahrer steht mit den Beinen auf den Pedalen und hält den Sattel mit einer Hand hinter seinem Körper. Das Einrad wird durch das Treten der Pedale angetrieben.

Kopf-Schultern-Hüfte-Nabe bilden bei lateraler Betrachtung eine Linie, der Sattel wird hinter dieser Flucht gehalten.

Der Fahrer geht deutlich in die Knie und die Schritthöhe ist in dieser Position leicht unter dem Sattel. Das Gesäß wird fixiert und durch das Treten bewegen sich lediglich die Beine. Dies erfordert einen höheren Muskeleinsatz der Bein- und Gesäßmuskulatur gegenüber dem normalen Fahren.

Der Sattel wird an der Front (Sattelkappe) festgehalten. Das Schlackern des Sattels kann durch mehr Muskeleinsatz in den Beinen kontrolliert werden.

Während zu Anfang die Sattel haltende Hand gegen den Körper gepresst werden kann, ermöglicht das Erschließen von Freiheitsgraden ein freies Halten des Sattels (ohne Körperkontakt).

Oberkörper: Siehe V-Arms, unter Berücksichtigung der lateralen Anpassung einer Hand am Sattel.

Haltung

Es gibt einige wenige Haltungen, die allerdings in den meisten Tricks vorkommen, diese sind hier erklärt.

V-Arms

Der Oberkörper übernimmt den stabilisierenden Part indem der Rumpf die Verlängerung der Gabel, in einem leicht spürbaren Hohlkreuz mit seichtem Druck im Lendenwirbelbereich, dar. Die Schultern werden dorsal zusammengezogen, um mit der Stützmotorik des Rumpfes zu synergieren. Die Schultern befinden sich jeweils in frontaler und sagittaler Ebene über der Hüfte. Die Arme werden in einem Arm-Rumpf-Winkel von $\sim 110-120^\circ$ gestreckt gehalten, die Hände befinden sich damit etwa auf Augenhöhe, die Handflächen zeigen zur Decke. Der Winkel beider Arme liegt bei etwa 90° . Die gedachte Flucht der Hände bildet die Orientierung für die Blickrichtung.