

ELA – Einrad-Leistungsabzeichen des Einradverbandes

Das Einrad-Leistungsabzeichen ELA bietet allen Einradfahrern, auch Breitensportlern ohne Vereinszugehörigkeit, die Möglichkeit, ihre Einradfähigkeiten unter Beweis zu stellen.

Es gibt dabei drei Stufen:

1. (leichteste) Stufe = blaues T-Shirt = sicheres Fahren
2. (mittlere) Stufe = rotes T-Shirt = sichere Beherrschung von Standard-Tricks
3. (schwerste) Stufe = schwarzes T-Shirt = sichere Beherrschung von Spezial-Tricks

Für das Bestehen einer der drei Könnensstufen muss der Fahrer die vorgegebenen Aufgaben beherrschen.

Erfolgreiches Bestehen der darunterliegenden Stufen ist KEINE Voraussetzung für die Teilnahme.

Für höchstens drei Übungen wird ein zweiter Anlauf gewährt.

Zwischen den Übungen kann, aber muß nicht abgestiegen werden.

Die Übungen können mit jedem beliebigen Einrad gefahren werden. Das Einrad darf gewechselt werden.

Wichtig: Bitte nehmt nur teil, wenn ihr die Übungen wirklich sicher könnt.

Wenn ihr Fragen habt, wie die Übung genau geht, bitte einfach melden unter

ELA@einradverband-bayern.de oder Tel.: 08631-379883.

Wer als 'Wackelkandidat' antritt, hat unnötig Stress und ist dann doch enttäuscht.

Es ist viel schöner, wenn man sich sicher ist und locker zeigt, was man kann.

Am besten vorher mit Euren Eltern oder im Einrad-Training mal eine Pro-Forma-Prüfung machen.

Wenn es da noch nicht klappt, einfach noch ein bisschen trainieren und am nächsten Termin teilnehmen. Es gibt ja sehr viele Termine.

ELA Stufe 1 (blaues T-Shirt)

- freier Aufstieg
- Halbe Pedal-Drehung rückwärts und dann vorwärts weiterfahren (Vorher und nachher muss man normal fahren; also nicht aus dem Stand starten.)
- einen Slalom um 5 Hütchen im Abstand von je 2 Meter fahren
- Springen: fünfmal frei springen (mit oder ohne An/Abfahren. Vorher und nachher muss man fahren, 5 x pendeln oder an der Wand auf dem Einrad sitzen.)
- 10 m fahren zwischen zwei parallelen Linien im Abstand von 30cm (Der Prüfer beobachtet von vorne, dass keines der begrenzenden Klebebänder berührt wird.)

ELA Stufe 2 (rotes T-Shirt)

- Aufstieg links und rechts und ein weiterer Aufstieg
- zehnmal pendeln mit rechtem und linkem Fuß,
- 10 Meter mit dem Bauch auf dem Sattel fahren (Beide Hände sind dabei zur Seite gestreckt, aber man muss vorher und nachher nicht normal fahren.)
- 10 Meter rückwärts fahren
- 15 cm-Absatz hinunterfahren
- einen Achter innerhalb eines Basketball-Kreises (Durchmesser 3,60 m) fahren (3 mal durch die Mitte des Achters fahren.
- Sprung: 30 cm weitspringen (vorwärts oder seitwärts), vor und nach dem Sprung sind mind. 3 m in Sprungrichtung zu fahren
- 10 m fahren zwischen zwei parallelen Linien im Abstand von 15 cm

ELA Stufe 3 (schwarzes T-Shirt)

- 5 verschiedene Aufstiege ohne den normalen Aufstieg
- zehnmal einbeinig pendeln mit rechtem und linkem Fuß,
- einbeinig einen Achter (Wechselrunde) innerhalb eines Feldes von 4×10 Metern fahren
- oben auf dem Reifen stehend fünfmal springen (Hopping on wheel ; Übergang ist nicht nötig)
- einen Achter innerhalb eines Feldes von 4×10 Metern fahren mit dem Sattel frei nach vorn gehalten (haltender Arm berührt den Körper nicht)
- 10 m Wheel-walk (Radlauf = Reifen wird mit Füßen angetrieben; Übergang ist nicht nötig)
- Springen, mit dem Sattel den Boden berühren, mind. 3 x weiter springen (=StandardSkill 207a Touch seat on floor; keine andere Übung wie z.B. Seat drop oder bounce seat erlaubt)
- vorwärts fahren, 180 ° Drehung in einem engen Kreis, rückwärts in gleicher Richtung weiterfahren (Backspin)
- 10 m fahren zwischen zwei parallelen Linien im Abstand von 8 cm