

# Einrad-Trickliste

Name: \_\_\_\_\_

- o Einrad-Führerschein (mind. 30 Punkte)
- o Bronze-Abzeichen (mind. 250 Punkte)
- o Silber-Abzeichen (mind. 750 Punkte)
- o Gold-Abzeichen (mind. 1250 Punkte)
- o Diamant-Abzeichen (mind. 2000 Punkte)



Aktuelle Punktzahl:					
Datum	Punktzahl	Datum	Punktzahl	Datum	Punktzahl

Grundfahrtechniken:	Punkte				Datum und Unterschrift
Vorwärts durch die ganze Halle fahren	1				
Fahren mit der Hand an der Sattelstange	3				
Aufstieg mit Rechts	3				
Aufstieg mit Links	3				
Slalom vorwärts mit 2m Hütchenabstand	2				
Slalom vorwärts mit 1m Hütchenabstand	5				
Slalom vorwärts-rückwärts mit 2m Hütchenabstand	12				
Slalom vorwärts-rückwärts mit 1m Hütchenabstand	15				
Slalom rückwärts mit 3m Hütchenabstand	18				
stehende Hütchen aufheben (5 Stück)	5				
stehende Hütchen aufheben (10 Stück)	5				
liegende Hütchen aufheben (5 Stück)	7				
liegende Hütchen aufheben (10 Stück)	7				
Acht, dessen Einzelkreise kleiner als 3m sind	3				
Acht, dessen Einzelkreise kleiner als 1,5m sind	7				
90°-Drehung links/rechts in 1x1m	3				
180°-Drehung links/rechts in 1x1m	6				
360°-Drehung links/rechts in 1x1m	12				
Über eine Wippe fahren	5				
Einen 15cm hohen Absatz herunter fahren	5				
Eine Bank runterspringen/-fahren	15				
Pendeln mit rechts (10 Mal)	10				
Pendeln mit rechts (1 Minute)	10				
Pendeln mit links (10 Mal)	10				
Pendeln mit links (1 Minute)	10				
Langsam fahren 10m in 15 sec.	10				
Langsam fahren 10m in 20 sec.	12				
Rückwärts fahren an der Hand	3				
Rückwärts eine halbe Radumdrehung	5				
Rückwärts quer durch die Halle	10				
Rückwärts längs durch die Halle	10				
Rückwärts einen Kreis fahren	12				
Rückwärts eine 8 fahren	15				

Name: \_\_\_\_\_

<b>Aufstiege:</b>	<b>Punkte</b>				<b>Datum und Unterschrift</b>
Aufstieg von hinten	7				
Herren-Aufstieg	15				
Damen-Aufstieg	15				
Sprung-Aufstieg (auf den Sattel oder Seat-out)	20				
Einbeinig mit weiterfahren	30				
Wheel-Walk-Aufstieg	30				
Kick-up (Artistischer Aufstieg/vom Boden)	30				
<b>Hochrad:</b>					
Hochrad fahren quer durch die Halle	20				
Hochrad fahren längs durch die Halle	25				
Slalom mit dem Hochrad mit 2m Hütchenabstand	27				
Slalom mit dem Hochrad mit 1m Hütchenabstand	30				
Hochrad fahren rückwärts quer durch die Halle	40				
<b>Einbeinig:</b>					
Pendeln mit einem Bein (10 Mal)	15				
Pendeln mit einem Bein (1 Minute)	15				
Pendeln mit ausgestrecktem Bein (10 Mal)	17				
Einbeinig fahren (10 Radumdrehungen)	15				
Einbeinig fahren (20 Radumdrehungen)	15				
Einbeinig fahren mit ausgestrecktem Bein (10 RU)	17				
Einbeinig einen Kreis fahren	25				
Einbeinig eine 8 fahren	30				
<b>Seat-out:</b>					
10m mit dem Bauch auf dem Sattel fahren	15				
Seat out in front quer durch die Halle fahren	15				
Seat out in front längs durch die Halle fahren	20				
Seat out in front einen Kreis fahren	25				
Freehanded (Seat out in front, Hände frei)	30				
Seat out in back quer durch die Halle fahren	15				
Seat out in back längs durch die Halle fahren	20				
Seat out in back einen Kreis fahren	25				
Seat out on side einen Kreis fahren	30				
Seat out on side pendeln (10 Mal)	35				
+ Übergang	20				
<b>Springen:</b>					
10x springen	15				
20x springen	15				
4x 90° springen	17				
180° Hoptwist (Drehen beim Springen)	20				
Seilspringen (5 Seilumdrehungen)	25				
10x Seat out springen	25				
20x Seat out springen	25				
Seat Wrap (Beim Springen Reifen anfassen)	20				
Seat Bounce (Sattel auf den Boden schlagen)	30				

Name: \_\_\_\_\_

Beim Springen Fuß wegstrecken	30				
Leg-around	30				
Hop on Wheel (10 Mal)	45				
+ Übergänge	20				
<b>Wheel-Walk und Gliding:</b>					
Wheel-Walk (10 Mal Bein wechseln)	30				
Wheel-Walk (20 Mal Bein wechseln)	30				
Wheel-Walk im Kreis	40				
Eine 8 Wheel-Walken	45				
Einbein-Wheel-Walk (10 Mal anstoßen)	40				
Einbein-Wheel-Walk (20 Mal anstoßen)	40				
Geschobenes Gliding	40				
Gezogenes Gliding	45				

<b>Fortgeschrittene Tricks:</b>	<b>Punkte</b>				<b>Datum und Unterschrift</b>
Crank Idle (10 Mal)	50				
Einbeinig rückwärts fahren (10 RU)	50				
Cross-over (10 RU)	80				
Seat out in front einbeinig (10 RU)	60				
Seat out in front rückwärts fahren quer d.d.H.	50				
Seat out on side rückwärts fahren	60				
Dragseat mit Sattel vorne (10 RU)	80				
+ Übergang (aufheben)	30				
Dragseat mit Sattel hinten (10 RU)	80				
+ Übergang (aufheben oder hochkicken)	30				
10x Crossed-Hopping	50				
+ Übergang	20				
Hop on Wheel crossed (10 Mal)	70				
Unispin 180°	80				
Unispin 270°	100				
Standhopping	80				
Stand-up (10 Mal anstoßen)	80				
Koosh-Koosh (10 Mal anstoßen)	60				
Stand-Koosh (10 Mal anstoßen)	80				
Freies Gliding	65				
Gliding rückwärts geschoben	65				
Gezogenes Gliding im Stand-Up	75				
Freies Gliding im Stand-Up	100				

Skill-Level:

- Level 1   
  Level 2   
  Level 3   
  Level 4   
  Level 5  
 Level 6   
  Level 7   
  Level 8   
  Level 9   
  Level 10

BDR Breitensportwettbewerbe:

- Einrad-Olympiade   
  Talentwettbewerb Stufe 1   
  Talentwettbewerb Stufe 2