

Damit der Spaß am Einradfahren erhalten bleibt

Welches Einrad sollte es sein? Wie beginnt man mit dem Fahren?

Empfehlungen für die Eltern

„Das Einrad habe ich schon gekauft!“ Ein Satz, der mich auch noch nach Jahren zusammenzucken lässt.

Der VfL Grafenwald gibt schon seit Jahren Kindern und Jugendlichen, die mit dem Einradfahren beginnen wollen, die Möglichkeit, drei bis vier Mal als Gäste beim samstäglichen Morgentraining in der Turnhalle der Berufsschulen in Bottrop anwesend zu sein. Sie bekommen dort Hilfe und Tipps von Trainern und Anregungen am Beispiel der vielen langjährigen Einradsporthler. Fehler, die sich in den ersten Wochen des Lernens einschleichen, wird man ja schwer wieder los. Das soll vermieden werden.

Da steht nun am Samstag das zauberhafte Kind mit großen Augen und dem neuen Einrad erwartungsvoll vor mir. Das Einrad, nach der Beschreibung in Ebay eine Luxusausführung, würde sich als Zimmerschmuck gut machen. Soll ich dem Kind sagen, dass dieser Sattel ihm bald Schmerzen bereiten wird, dass die Pedalen ihm bei feuchtem Wetter keine Chance gegen Abrutschen und Stürzen geben, dass es mit dem schwarzen Reifen nicht in Hallen fahren darf, dass das Gestänge sich schon nach zwei Monaten unreparierbar lockern wird, dass es den ersten Trick, das Einbeifahren, mit der runden Gabel kaum erlernen kann? Die Liste könnte noch fortgesetzt werden. Ich kann es natürlich nicht. So beginnen wir mit Optimismus mit dem Einradfahren. Trotzdem ist es analog so, als hätte das Kind die Absicht, in der Leichtathletik Laufen zu trainieren und bekommt dafür Straßenschuhe zur Verfügung gestellt. Mit diesem Gerät wird die Lust am Einradfahren vermutlich nicht lange währen. Dabei hält ein geeignetes Einrad, das nicht teurer ist, bei trockener Lagerung fünf, sechs Jahre oder länger.

Deshalb im Folgenden einige Empfehlungen für die Eltern zum Kauf des Einrads:

Größe

Ungefähr ab 9. Lebensjahr fahren Einradfahrer auf 20-Zoll-Rädern. Lassen sie sich, sollte ihr Kind noch jünger oder kleiner sein, bzgl. der geeigneten Höhe von einem Vereinstrainer, auch wenn sie kein Mitglied sind, beraten. Für Einradwanderung nimmt man größere Einräder.

Das wird aber erst nach etwa einem halben Jahr Einradfahren relevant.

Reifen

Schwarze Reifen geben auf dem Hallenboden schwarze Streifen und sind deshalb nicht zugelassen. Manche Tricks sollte man aber in der Halle üben. Mit weißen Reifen kann man auch draußen fahren. Man muss sie nur anschließend feucht säubern. Die Reifen müssen so stark aufgepumpt sein, dass die Daumen eines Erwachsenen sie nicht eindrücken können.

Pedale

Die Pedale müssen den Schuh des Fahrers sicher greifen, also Noppen haben. Preiswerte „Bärenatzen“ sind durchaus ausreichend. Wichtig: Das linke Pedal in Fahrtrichtung an die linke Kurbel (jeweils mit L gekennzeichnet). Sonst drehen sich die Pedale ab. Viele Einräder werden falsch montiert geliefert. Hinweis für die Väter: Das rechte Pedal hat ein normales, das linke ein Linksgewinde.

Gabel

Es sollte eine eckige Gabel sein, wenn sie ihr Kind nicht für total unsportlich halten. Vielleicht will ihr Kind schon nach zwei Monaten Einbeifahren, nach vier Monaten auf dem Reifen gleiten, nach sieben Monaten oben auf der Gabel frei beim Fahren stehen. Ohne eckige Gabel mit glatter Auflagefläche geht es nicht.

Das Laufrad liegt in Schalen und wird unten durch kleine Schrauben mit der Unterschale gehalten. Einige kräftige Väter oder Händler ziehen diese Schrauben so fest, dass sich das Rad nur noch schwer dreht. Das Kind bekommt dann dicke Waden, aber wenig Spaß am Fahren.

Stange

So eine Stange kostet wenig. Also, wenn sie zu lang ist, unten absägen. Aber bitte den Grad unten entfernen, damit die Hülse der Gabel nicht verkratzt wird und zu rosten beginnt. Sonst geht nach einer Weile, was das Höherstellen betrifft, nichts mehr.

Spanner

Er klemmt die Stange in der Gabelhülse ein. Schnellspanner können meist nur starke Männer bedienen. Einfache Schnellspanner sind kompliziert in der Anwendung und können den Sportler bei einigen Tricks verletzen. Am besten haben sich die preiswerten Imbusspanner bewährt. Mit ihnen geht es schnell, leicht und zuverlässig.

Sattel

Bitte hier nicht sparen! Der Sattel muss hart genug sein, ihn verbindlich zu führen (Es wird z. B. nur durch seitliches Kippen des Sattels gelenkt.) und weich genug, Stunden auf ihm sitzen zu können. Seine Belag muss unter jeder Oberfläche gleiten (also nicht Radiergummieffekt haben) und feuchtigkeitsresistent sein. Lassen sie sich hier vor dem Kauf von Trainern beraten. Es gibt nicht viele geeigneten Modelle. Ein falscher Sattel kann Adern im Beckenbereich abdrücken und zu schmerzhaften Entzündungen mit Knötchen führen.

Schuhe

Der Einradfahrer muss die Pedale noch durch die Sohle spüren. Also eine dünne leicht profilierte Sohle wählen. Der Schuh muss fest sitzen. Zu lange Schuhriemen sind eine der wenigen Möglichkeiten, für den Anfänger und Profi, sich heftig zu verletzen. Also: Schleife machen und überschüssige Bänder abschneiden (Wenn es auch das Herz bricht!)

Bitte darauf achten, dass der Einradfahrer von Anfang an nur die Zehenspitze auf die Pedalen aufsetzt. Man braucht zum Fahren das Federn des Fußgewölbes!

Sitzhöhe

Vergessen sie die „Bauchnabelhöhereinstellung“ oder das „Abmessen mit der Armlänge“. Während des Wachstums verschieben sich ständig die Dimensionen. Setzen sie evtl. mit weiterer Hilfe den Einradfahrer im Wartestand auf das Einrad; eine Pedale muss ganz unten sein, der Fuß mit der Spitze auf der Pedale, der Körper ist gerade. Nun sollte das Bein immer noch leicht eingeknickt sein, dann ist die Höhe richtig.

Sicherheit

Lassen sie ihr Kind nie ohne Knieschoner und lederbesetzte Fahrradhandschuhe nach draußen. Einradfahren ist eine nicht sehr unfallträchtige Sportart. Man befindet sich nur in Fußbankhöhe

über dem Boden. Aber schon nach wenigen Wochen wird man recht schnell. Beim Abspringen kann man nicht immer einfach weiterlaufen. Man muss sich zuweilen mit den Händen abstützen. Die Knie berühren dann auch stets den Boden. Fahrradhandschuhe gibt es schon ab 5 €. Bei den Knieschonern tun es auch die vom Inlineskaten oder Torwartknieschoner.

Kurzer Einstieg ins Einradfahren

Einradfahren ist Balancieren. Einen Besenstiel kann man leicht balancieren; einen krummen Stock weniger. Die Hälfte des „Besenstiels“ ist die Stange des Einrads, die andere die Wirbelsäule des Einradfahrers. Also gerade sitzen (Das geht beim Beginn natürlich nicht gleich optimal.)

Man kann nur mit entspannter Muskulatur lernen und fahren. Angst verspannt.

Man muss unbedingt „rund“- und gleichmäßig treten. Damit man nicht unten in den toten Punkt kommt, wird der Fuß beim Treten leicht nach vorne gekippt. Das Bein muss nach dem Runtertreten mit Muskelkraft wieder hochgezogen werden.

Einradfahren und Balancieren ist für das Gehirn ein Rechenvorgang. Zeigen sie dem Gehirn, wie Balancieren mit entspannter Muskulatur aussieht. Das Gehirn benötigt ca. 30 Minuten, um dies chemisch abzulegen.

So könnte ein guter Beginn für ihr Kind aussehen:

Zwei Küchestühle mit den Lehnen zueinander im Wohnzimmer aufstellen. Sitzflächen belasten. Zwischen die Lehnen das Kind mit dem Einrad stellen. Es kann sich rechts und links festhalten und entspannt fernsehen. Mehr ist nicht nötig.

Dann nach 30 Minuten (nicht zwischendurch absteigen) an der Wand mit Hilfe erste Fahrversuche (Bild) machen. Sich auf keinen Fall vom Kind anfassen lassen. Sie werden die Hand nicht mehr los. Und geben sie weniger Hilfen, als es ihnen erforderlich scheint. Nach einer weiteren halben Stunde dürfte das Kind im Regelfall in der Lage sein, an zwei Fingern gehalten zu fahren. Lassen sie das Kind in dieser Phase nicht allein. Alleinüben an der Wand verzögert oder verhindert z. T. das Lernen.

Peter Hahn (10/04)

(seit 10 Jahren Einradtrainer beim VfL Grafenwald)