



Einradführerschein von

Vor- und Nachname

Geburtsdatum

1. Stufe:

| Aufgabe | Datum/Prüfer |
|--|--------------|
| einmal um das Volleyballfeld fahren, mit dem Einrad nach vorne absteigen | |
| 10m fahren mit einer Hand am Sattel | |
| Übergabe und Übernahme eines Staffelstabs | |
| mit einem Partner in Handhaltung einmal diagonal durch die Halle fahren | |
| einen Kreis um ein Hütchen fahren | |

2. Stufe:

| Aufgabe | Datum/Prüfer |
|--|--------------|
| Slalom durch 6 Hütchen im Abstand von 2m fahren | |
| einen Ball beim Fahren 5mal hochwerfen und wieder fangen | |
| freihändig aufsteigen | |
| über eine Matte fahren | |
| eine Acht fahren | |

3.Stufe:

| Aufgabe | Datum/Prüfer |
|--|---------------------|
| mit einem Partner einen Stern(Mühle) fahren | |
| durch einen Reifen fahren | |
| 10mal pendeln | |
| einem Partner einen Ball 10mal zuwerfen und wieder fangen | |
| einmal um das Volleyballfeld mit den Händen hinterm Kopf fahren | |
| einmal um das Volleyballfeld mit den Händen auf den Knien fahren | |

4.Stufe:

| Aufgabe | Datum/Prüfer |
|---|---------------------|
| über ein Sprungbrett fahren | |
| einmal um das Volleyballfeld fahren mit beiden Händen am Sattel | |
| Slalom durch 8 Hütchen im Abstand von 1m | |
| freihändig aufsteigen mit dem rechten Fuß | |
| freihändig aufsteigen mit dem linken Fuß | |
| 5mal springen | |

5.Stufe:

| Aufgabe | Datum/Prüfer |
|---------------------------------------|---------------------|
| 10mal springen | |
| 15mal pendeln mit dem linken Fuß | |
| 15mal pendeln mit dem rechten Fuß | |
| 3 verschiedene Aufstiege | |
| 10m rückwärtsfahren | |
| einen Stern(Mühle) mit Wechsel fahren | |

Willkommen bei den Fortgeschrittenen ☺

6.Stufe:

| Aufgabe | Datum/Prüfer |
|---|---------------------|
| 10m mit dem Bauch auf dem Sattel fahren | |
| 10mal einbeinig pendeln | |
| einen Basketball vom Boden aufheben | |
| 90° Drehung im Springen nach rechts | |
| 90° Drehung im Springen nach links | |
| rückwärts einen Kreis fahren | |
| 4 verschiedene Aufstiege | |

7.Stufe:

| Aufgabe | Datum/Prüfer |
|--|---------------------|
| 10m fahren mit dem Sattel nach vorne gehalten | |
| einmal einbeinig um das Volleyballfeld fahren | |
| 10mal einbeinig pendeln mit dem rechten Fuß | |
| 10mal einbeinig pendeln mit dem linken Fuß | |
| 10m fahren mit dem Bauch auf dem Sattel ohne den Sattel festzuhalten | |
| 10m Radlauf | |

8.Stufe:

| Aufgabe | Datum/Prüfer |
|--|---------------------|
| 10m fahren mit dem Sattel nach hinten gehalten | |
| einen Kreis fahren mit dem Sattel frei nach vorne gehalten | |
| in Stand up hinstellen und wieder hinsetzen mit einer Hand als Hilfestellung | |
| einbeinig eine Acht fahren | |
| 5 verschiedene Aufstiege | |
| rückwärts eine Acht fahren | |

9.Stufe:

| Aufgabe | Datum/Prüfer |
|--|---------------------|
| einen Kreis fahren mit dem Sattel frei nach hinten gehalten | |
| 10m einbeinig fahren mit dem rechten Fuß | |
| 10m einbeinig fahren mit dem linken Fuß | |
| 10m rückwärts mit dem Sattel nach vorne gehalten | |
| Radlauf fahren im Kreis | |
| einbeinig um das Volleyballfeld fahren mit beiden Händen am Sattel | |

10.Stufe:

| Aufgabe | Datum/Prüfer |
|--|---------------------|
| einen Kreis mit Sattel an der Seite fahren | |
| 6 verschiedene Aufstiege | |
| 10m einbeinig Radlauf | |
| einbeinig fahren mit dem rechten Bein weggestreckt | |
| Tip Kreis (2 Runden) | |

Jetzt gehörst Du schon zu den Könnern☺

11.Stufe:

| Aufgabe | Datum/Prüfer |
|--|---------------------|
| einen Kreis mit Sattel an der Seite links herum | |
| 180° Sprungdrehung nach rechts | |
| 180° Sprungdrehung nach links | |
| springen ohne Hand am Sattel | |
| einen Kreis mit Sattel an der Seite rechts herum | |
| 10m einbeinig rückwärtsfahren | |

12.Stufe:

| Aufgabe | Datum/Prüfer |
|-----------------------------------|---------------------|
| 7 verschiedene Aufstiege | |
| Spin | |
| einbeiniges Radlauf im Kreis | |
| 10mal springen Sattel nach vorne | |
| 10m Gliding ziehen | |
| 10m Gliding schieben (von hinten) | |

13.Stufe:

| Aufgabe | Datum/Prüfer |
|---|---------------------|
| 10m mit dem Sattel nach hinten gehalten rückwärtsfahren | |
| einbeinig rückwärts einen Kreis fahren | |
| 10m Gliding schieben (von vorne) | |
| 10m Kooshkoosh | |
| 10mal auf dem Reifen springen | |
| 10m Stand up | |

14.Stufe:

| Aufgabe | Datum/Prüfer |
|---|---------------------|
| 10m Gliding | |
| 10m Stand up ziehen | |
| 10m Stand up schieben (von hinten) | |
| 10m Stand up schieben (von vorne) | |
| Übergang: einbeiniges Radlauf zu Stand up | |
| 8 verschiedene Aufstiege | |

15.Stufe:

| Aufgabe | Datum/Prüfer |
|---|---------------------|
| 10m Stand up rückwärts | |
| 10m mit dem Sattel vorne auf dem Boden fahren | |
| Übergang: Gliding ziehen zu Stand up ziehen | |
| 9 verschiedene Aufstiege | |
| 10m Radlauf rückwärts | |
| an einem Kürwettbewerb teilnehmen | |

Wow! Du bist ein richtiger Einrad-Profi 😊