



KV 1 Aufsteigen



Material

ein Einrad, eine Sprossenwand



So geht's

- ① Stelle dein Einrad vor dich und neben die Sprossenwand. Ein Pedal soll sich an tiefster Stelle befinden.
- ② Klemme dir den Sattel unter deinen Po, wie beim Sitzen.
- ③ Stelle deinen Fuß auf das untere Pedal.
- ④ Halte dich mit deinen Händen an der Sprossenwand fest.
- ⑤ Setze nun deinen anderen Fuß auf das zweite Pedal: Das Einrad richtet sich auf.
- ⑥ Bleibe aufrecht und gerade sitzen und halte dein Gleichgewicht.
- ⑦ Übe das Aufsteigen immer wieder.



KV 2 Absteigen



Material

ein Einrad, eine Sprossenwand



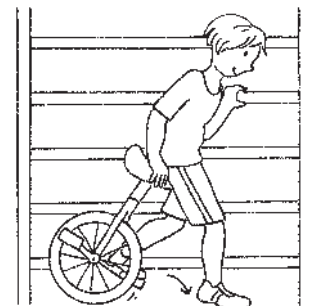
So geht's

- ① Du sitzt schon gut auf deinem Einrad und hebst dich an der Sprossenwand fest.
- ② Bleibe mit einer Hand an der Sprossenwand und halte mit der anderen Hand den Sattel fest.
- ③ Übe vor und hinter dem Einrad abzustiegen. Halte dabei den Sattel immer mit einer Hand fest.
- ④ Übe locker und elegant abzustiegen.
- ⑤ Übe das Absteigen immer wieder.



Hilfestellung

Ein Partnerkind gibt durch Handfassung Hilfestellung.





KV 4B Einradfahren mit Kastengasse



Material

ein Einrad, 2 große Kästen



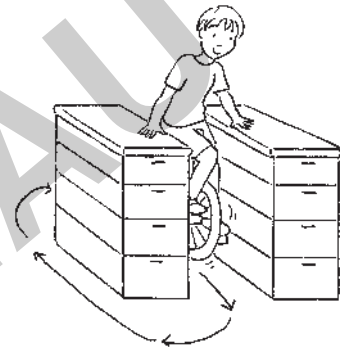
So geht's

- 1 Stelle dich mit deinem Einrad an die kurze Kastenseite.
- 2 Setze dich auf dein Einrad.
- 3 Fahre durch die Kastengasse.
Du kannst dich rechts und links am Kastendeckel einhalten.
- 4 Fahre an einer Kastenseite außenherum.
Du kannst dich wieder am Kastendeckel festhalten.
- 5 Beginne von vorne.



Hilfestellung

Ein Partnerkind hilft eventuell beim Aufsteigen.



KV 5 Kleiner Parcours



Material

ein Einrad, 4 Seile, 2 Sprungbretter, ein Reifen



So geht's

- 1 Setze dich auf dein Einrad.
- 2 Fahre durch den Parcours.
Überhole nicht knapp, sondern lasse eine Station aus, falls mehrere Kinder Einradfahren.
- 3 Beginne von vorne.





KV 5 Hallenplan – kleiner Parcours 

