



Einrad-Trickliste

Name: _____



- Einrad-Führerschein (mind. 30 Punkte)
- Bronze-Abzeichen (mind. 300 Punkte)
- Silber-Abzeichen (mind. 700 Punkte)
- Gold-Abzeichen (mind. 1300 Punkte)
- Platin-Abzeichen (mind. 1900 Punkte)

Aufstiege	Punkte				Datum und Unterschrift
Aufstieg mit Rechts	3				
Aufstieg mit Links	3				
Aufstieg von hinten	5				
Herren-Aufstieg	10				
Damen-Aufstieg	10				
Sprung-Aufstieg (auf die Pedale)	20				
Einbeinig mit weiterfahren	30				
Kick-up (Artistischer Aufstieg/Boden)	30				

Tricks	Punkte				Datum und Unterschrift
Vorwärts durch die ganze Halle fahren	1				
Slalom vorwärts mit 2m Hütchenabstand	2				
Slalom vorwärts mit 1m Hütchenabstand	5				
Slalom vorwärts-rückwärts mit 3m Hütchenabstand	10				
Slalom vorwärts-rückwärts mit 2m Hütchenabstand	15				
Slalom vorwärts-rückwärts mit 1m Hütchenabstand	17				
Slalom rückwärts mit 3m Hütchenabstand	18				
Slalom rückwärts mit 2m Hütchenabstand	20				
stehende Hütchen aufheben (5 Stück)	3				
stehende Hütchen aufheben (10 Stück)	3				
liegende Hütchen aufheben (5 Stück)	5				
liegende Hütchen aufheben (10 Stück)	5				
Eine Acht, dessen Einzelkreise kleiner als 3m sind	3				
Eine 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				
Einen 15 cm hohen Absatz herunter fahren	5				
½ min Pendeln mit rechts	10				
1 min Pendeln mit rechts	10				
½ min Pendeln mit links	10				
1 min Pendeln mit links	10				
Crank Idle (10 Mal)	30				

Name: _____

Langsam fahren 10m in 15sec.	17				
Langsam fahren 10m in 20sec.	20				
Rückwärts fahren an der Hand	3				
Rückwärts eine halbe Radumdrehung	5				
Rückwärts quer durch die Halle	7				
Rückwärts längs durch die Halle	10				
Rückwärts einen Kreis fahren (rechts)	12				
Rückwärts einen Kreis fahren (links)	12				
Rückwärts eine 8 fahren	15				
Hochrad:					
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				
Hochrad fahren rückwärts längs durch die Halle	40				
Einbeinig:					
½ min Pendeln mit einem Bein	15				
1 min Pendeln mit einem Bein	15				
Einbeinig fahren (10 Radumdrehungen)	15				
Einbeinig fahren (20 Radumdrehungen)	17				
Einbeinig fahren mit ausgestrecktem Bein (10 RU)	17				
Einbeinig einen Kreis fahren (rechts)	25				
Einbeinig einen Kreis fahren (links)	25				
Einbeinig eine 8 fahren	30				
Einbeinig rückwärts fahren (10 Radumdrehungen)	50				
Seat-out:					
10m mit dem Bauch auf dem Sattel fahren	10				
Seat out in front quer durch die Halle fahren	15				
Seat out in front längs durch die Halle fahren	17				
Seat out in front einen Kreis fahren	25				
Seat out in front rückwärts fahren quer d.d.H.	40				
Seat out in back quer durch die Halle fahren	15				
Seat out in back längs durch die Halle fahren	17				
Seat out in back einen Kreis fahren	25				
Seat out on side einen Kreis fahren (rechts)	30				
Seat out on side einen Kreis fahren (links)	30				
Drag-Seat mit Sattel vorne (+ aufheben)	70				
Drag-Seat mit Sattel hinten (+ aufheben/hochkicken)	80				
Springen:					
10x springen	12				
20x springen	15				
100x springen	25				
4x90° springen	15				
180° Hoptwist (Drehen beim Springen)	30				
10x Seat out springen	25				
Seat Bounce (Sattel auf den Boden schlagen)	30				

Name: _____

10x auf dem Reifen stehend springen, Hop on Wheel	50				
+ Übergänge	20				
Über einen Balken von 10x10cm springen	30				
Eine Bank runterspringen/-fahren	15				
Eine Bank hochspringen	40				
Seilspringen (5 Seilumdrehungen)	30				
Wheel-Walk und Gliding:					
Wheel-Walking quer durch die Halle	40				
Wheel-Walking längs durch die Halle	50				
Wheel-Walking im Kreis (rechts)	55				
Wheel-Walking im Kreis (links)	55				
Eine 8 Wheel-Walking	60				
Wheel-Walking mit einem Bein quer durch die Halle	50				
Wheel-Walking mit einem Bein längs durch die Halle	70				
Koosh-Koosh quer durch die Halle	60				
Stand-Up quer durch die Halle	70				
Geschobenes Gliding	40				
Gezogenes Gliding	55				
Freies Gliding	65				
Gezogenes Gliding im Stand-Up	75				

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

Notizen:

--	--

Aktuelle Punktzahl:

Datum	Punktzahl	Datum	Punktzahl