

UEC Reglement Einradfahren

Gültig ab 01.01.2012



Herausgeber: UEC Commission Indoor Cycling

Stand: 2012-04G – 05.05.2013

§1 VORBEMERKUNGEN

2. Disziplinen und Altersklassen

2.1 Altersklassen

Wettbewerbe können ausgeschrieben werden für:

1a) Frauen (Elite)	über 18 Jahre
1b) Juniorinnen	U19 (bis 18 Jahre)
1c) Schülerinnen	U15 (bis 14 Jahre)

Offene Klasse:

2a) Männer (Elite), kann auch mit Frauen (Elite) gemischt sein	über 18 Jahre
2b) Junioren, kann auch mit Juniorinnen gemischt sein	U19 (bis 18 Jahre)
2c) Schüler, kann auch mit Schülerinnen gemischt sein	U15 (bis 14 Jahre)

In den offenen Klassen kann die Anzahl der männlichen oder weiblichen Teilnehmer variabel sein.

Im Jahr der Vollendung des entsprechenden Lebensjahres kann noch bis zum Jahresende in dieser Altersklasse gestartet werden.

Ein Start in der nächsthöheren Altersklasse ist möglich.

In einer Vierer-Mannschaft der Altersklasse Junioren kann ein Elite-Sportler U23 (bis 22 Jahre) starten.

In einer Vierer-Mannschaft der Altersklasse Schüler kann ein Junioren-Sportler U17 (bis 16 Jahre) starten.

In einer Sechser-Mannschaft der Altersklasse Junioren können zwei Elite-Sportler U23 (bis 22 Jahre) starten.

In einer Sechser-Mannschaft der Altersklasse Schüler können zwei Junioren-Sportler U17 (bis 16 Jahre) starten.

2.2 Fahrzeiten

Für alle Disziplinen und Altersklassen gilt eine maximale Fahrzeit von 5 Minuten.

2.3 Höchstübungszahlen

2.3.1 Altersklasse Elite und Junioren

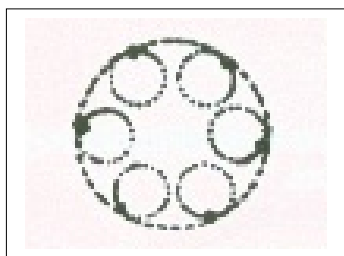
Vierer Einradfahren	maximal 23 Übungen
Sechser Einradfahren	maximal 23 Übungen

2.3.2 Altersklasse Schüler

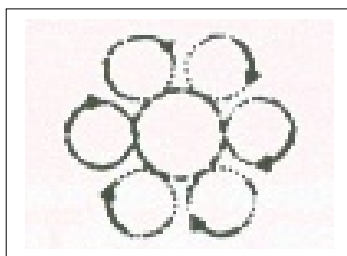
Vierer Einradfahren	maximal 20 Übungen
Sechser Einradfahren	maximal 20 Übungen

§2 Regelungen zum 4er und 6er Einradfahren

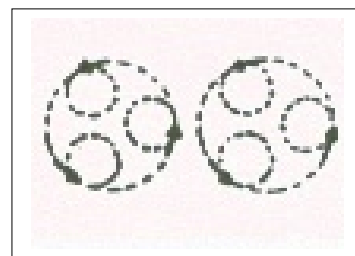
2.2.18 Schleife/n



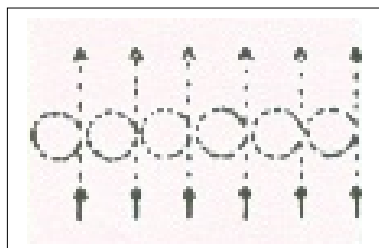
6 hinter Runde 6 Lschl.



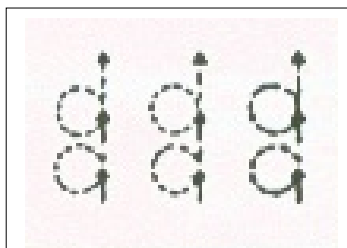
6 hinter Runde 6 Rschl.



3 hinter Doppelrunde 6 Lschl.



6 neben Querzug 6 Lschl.



2 hinter Querzug 6 Lschl.

Schleife ist die Bezeichnung für eine kleine Runde, deren Durchmesser nicht vorgeschrieben ist. Die Schleife ist ausgefahren, wenn nach einer Umfahrt der Ausgangspunkt wieder erreicht ist. Bei den Linksschleifen haben die Sportler beim Vorwärts- und Rückwärtsfahren immer die linke Schulter zum Mittelpunkt der Schleife gerichtet.

Bei den Rechtsschleifen haben die Sportler beim Vorwärts- und Rückwärtsfahren immer die rechte Schulter zum Mittelpunkt der Schleife gerichtet.

Bei den einzeln gefahrenen Übungen mit 6 Schleifen fährt jeder Sportler für sich eine Schleife, was gleichzeitig im Verlauf der betreffenden Übung zu geschehen hat.

Bei einer Zweier-, Dreier- oder Sechser-Übung mit 6 Schleifen muss im Verlauf der Übung die jeweilige Übung gleichzeitig in Fahrt aufgelöst, von allen Sportlern gleichzeitig einzeln die Schleifen gefahren, gleichzeitig in Fahrt zu der entsprechenden Übung zurückgegriffen und die Übung zu Ende gefahren werden.

Bei den Zweier-Übungen mit 3 Schleifen muss im Verlauf der betreffenden Übung von den drei Sportlergruppen gleichzeitig je eine Schleife gefahren werden.

Bei den Sechser-Übungen mit 2 oder 3 Schleifen müssen im Verlauf die entsprechenden Übungen gleichzeitig in Fahrt in drei Zweier- oder zwei Dreier Sportlergruppen aufgelöst, gleichzeitig 2 oder 3 Schleifen gefahren und anschliessend gleichzeitig in Fahrt zur 6er Stirnreihe zurückgegriffen und die Übungen zu Ende gefahren werden.

Die jeweilige Übung muss mindestens 2 Meter vor und 2 Meter nach den Schleifen gefahren werden.

Schleifen dürfen nur so groß gefahren werden, dass der/die anderen Sportler nicht umfahren werden. Ausnahmen hiervon sind in den jeweiligen Übungserläuterungen geregelt.

§4 Übungserläuterungen 4er Einradfahren

5001 a	4 hinter Runde	1.8
b	4 hinter Runde 4 Lschl.	2.5
5002 a	4 hinter Runde rw.	2.9
b	4 hinter Runde 4 Lschl. rw.	4.4
c	4 hinter Runde 4 Rschl. rw.	5.6
5003 a	4 hinter Längszug	1.8
b	4 hinter Längszug 4 Lschl.	2.5
c	4 hinter Längszug 2 Lschl. 2 Rschl.	2.9
5005 a	4 hinter Wechselrunde	3.3
b	4 hinter Wechselrunde durch.	3.8
5006 a	4 hinter Wechselrunde rw	5.2
b	4 hinter Wechselrunde durch. rw.	6.0
5011 a	4 neben Querzug	1.8
b	4 neben Querzug 4 Lschl.	2.5
c	4 neben Quer-Wschl.	4.3
5012 a	4 neben Querzug rw.	2.7
b	4 neben Querzug 4 Lschl. rw.	4.4
c	4 neben Quer-Wschl. rw.	6.0
5021 a	2 hinter Doppelrunde	1.8
b	2 hinter Doppelrunde 4 Lschl.	2.5
5022 a	2 hinter Doppelrunde rw.	3.0
b	2 hinter Doppelrunde 4 Lschl. rw.	4.3
5023 a	2 hinter Längszug rw.	3.7
b	2 hinter Längszug 4 Lschl. rw.	5.0
c	2 hinter Längszug 2 Lschl. 2 Rschl. rw.	6.0
5024 a	2 hinter Querzug	1.8
b	2 hinter Querzug 4 Lschl.	2.5
c	2 hinter Querzug 2 Lschl. 2 Rschl.	3.0
5025 a	2 hinter Querzug rw.	3.7
b	2 hinter Querzug 4 Lschl. rw.	5.0
c	2 hinter Querzug 2 Lschl. 2 Rschl. rw.	6.0
5036 a	2 neben Gegenlängszug	1.8
b	2 neben Gegenlängszug 4 Lschl.	2.5
c	2 neben Gegenlängszug durch.	2.0
d	2 neben Gegenlängszug durch. 4 Lschl.	2.7
e	2 neben Gegenlängszug durch. 4 Rschl.	2.9
5037 a	2 neben Gegenlängszug rw.	3.0
b	2 neben Gegenlängszug durch. rw.	3.4
c	2 neben Gegenlängszug 4 Lschl. rw.	4.4
d	2 neben Gegenlängszug 4 Rschl. rw.	4.6

§4 Übungserläuterungen 4er Einradfahren

5038 a	2 neben Gegenquerzug	1.8
b	2 neben Gegenquerzug 4 Lschl.	2.5
c	2 neben Gegenquerzug durch.	2.0
d	2 neben Gegenquerzug durch. 4 Lschl.	2.7
e	2 neben Gegenquer Wschl.	2.6
5039 a	2 neben Gegenquerzug rw.	3.2
b	2 neben Gegenquerzug durch. rw.	3.3
c	2 neben Gegenquerzug 4 Lschl. rw.	4.4
d	2 neben Gegenquer Wschl. rw	5.5
5046 a	Schwaneweder Wschl. rw.	6.6
5061 a	2er Runde	1.2
b	2er Runde mit zwei 2er Lschl.	1.8
c	2er Runde 4 Lschl.	2.5
5062 a	2er Runde rw.	2.1
b	2er Runde mit zwei 2er Lschl. rw	3.0
c	2er Runde 4 Lschl. rw	4.4
5066 a	2er hinter Längszug	1.2
b	2er hinter Längszug mit zwei 2er Lschl.	1.8
c	2er hinter Längszug mit zwei 2er Rschl.	1.4
d	2er hinter Längszug 4 Lschl.	2.5
5067 a	2er hinter Längszug 2 Lschl. 2 Rschl. rw.	5.4
5068 a	2er Gegenlängszug 4 Lschl. durch.	3.1
b	2er Gegenlängszug 4 Rschl. durch.	3.7
c	2er Gegenlängszug 4 Lschl. durch. rw.	6.2
d	2er Gegenlängszug 4 Rschl. durch. rw.	7.0
5071 a	2er Querzug	1.2
b	2er Querzug mit zwei 2er Lschl..	1.8
c	2er Querzug mit zwei 2er Rschl.	1.4
d	2er Querzug 4 Lschl.	2.5
5072 a	2er Querzug rw.	2.1
b	2er Querzug mit zwei 2er Lschl. rw.	2.8
c	2er Querzug mit zwei 2er Rschl. rw.	2.4
d	2er Querzug 4 Lschl. rw.	4.4
5076 a	2er Wechselrunde	1.4
b	2er Quer-Wechselschleifen	2.1
5077 a	2er Wechselrunde rw.	2.4
b	2er Quer-Wechselschleifen rw.	3.6
5081 a	2er Gegenquerzug rw.	2.5
b	2er Gegenquerzug 4 Lschl. rw.	4.4
c	2er Gegenquerzug 2 Lschl. 2 Rschl. rw.	5.6
5082 a	2er Gegen-Wechselrunde	1.6

§3 Übungstabelle 4er Einradfahren

Übungsnummer/Übungstext	Punktwert
5083 a 2er Gegen-Wechselrunde rw.	2.6
5086 a Umfahrt 1 um 1	1.8
b Umfahrt 1 um 1 rw.	2.3
5091 a Zwei Mühlen	1.3
b Zwei Mühlen angef.	2.2
c Zwei Mühlen an- u. abgef.	2.5
5092 a Zwei Mühlen rw.	2.4
b Zwei Mühlen rw. angef.	3.6
c Zwei Mühlen rw. an- u. abgef.	4.0
d Zwei Mühlen mit 4mal 3 Dreh. rw. an- und abgef.	7.5
5096 a Zwei Innenringe	1.5
b Zwei Innenringe angef.	2.6
c Zwei Innenringe an- u. abgef.	3.0
5097 a Zwei Innenringe rw.	2.4
b Zwei Innenringe rw. angef.	3.8
c Zwei Innenringe rw. an- u. abgef.	4.4
d Zwei Innenringe mit 4mal 3 Dreh. rw. an- und abgef.	7.8
5111 a 4er Runde	1.4
b 4er Runde mit zwei 2er Lschl.	2.3
c 4er Runde 4 Lschl.	2.7
5112 a 4er Runde rw.	2.7
b 4er Runde mit zwei 2er Lschl. rw.	3.4
c 4er Runde 4 Lschl. rw.	5.6
5116 a 4er Querzug	1.4
b 4er Querzug mit zwei 2er Lschl.	2.1
c 4er Querzug 4 Lschl.	2.7
d 4er Querzug 2 Lschl. 2 Rschl.	3.2
5117 a 4er Querzug rw.	2.4
b 4er Querzug mit zwei 2er Lschl. rw.	3.5
c 4er Querzug 4 Lschl. rw.	5.6
d 4er Querzug 2 Lschl. 2 Rschl. rw.	6.2
e 4er Querzug mit 4mal 3 Dreh. rw.	7.6
5121 a Umfahrt 3er um 1	2.0
b Umfahrt 3er um 1 rw.	3.1
5123 a Gegendrehende Aacher Umfahrt	3.1
b Gegendrehende Aacher Umfahrt angef.	3.9
c Gegendrehende Aacher Umfahrt an- u. abgef.	4.3
5124 a Gegendrehende Aacher Umfahrt rw.	4.2
b Gegendrehende Aacher Umfahrt rw. angef.	5.0
c Gegendrehende Aacher Umfahrt rw. an- u. abgef.	6.0

§3 Übungstabelle 4er Einradfahren

Übungsnummer/Übungstext	Punktwert
5126 a Kutsche Runde	1.4
b Kutsche Wechselrunde	1.8
5131 a Kette Runde	1.4
b Kette Wechselrunde	1.8
5132 a Kette Runde rw.	2.4
b Kette Wechselrunde rw.	2.8
5141 a 2er Flügelmühle	1.5
b 2er Flügelmühle mit zwei 2er Rschl.	2.4
c 2er Flügelmühle angef.	2.6
d 2er Flügelmühle an- u. abgef.	3.0
5142 a 2er Flügelmühle rw.	2.5
b 2er Flügelmühle mit zwei 2er Rschl. rw.	3.9
c 2er Flügelmühle rw. angef.	3.8
d 2er Flügelmühle rw. an- u. abgef.	4.1
5143 a 2er Flügelmühle Mühle mit 2 Rschl. rw.	4.7
b 2er Flügelmühle Mühle mit 2 Lschl. rw.	4.4
c 2er Flügelmühle 4 Rschl. rw.	6.2
d 2er Flügelmühle 4 Lschl. rw.	5.9
5146 a 2er Flügelring	1.4
5147 a 2er Flügelring rw.	2.8
5151 a 2er Flügelmühle Mühle mit 2 hinter. Runde	2.0
b 2er Flügelring Ring mit 2 hinter. Runde	2.2
5152 a 2er Flügelmühle Mühle mit 2 hinter. Runde rw.	3.7
b 2er Flügelmühle Mühle mit 2mal 3 Dreh. rw.	7.1
c 2er Flügelring Ring mit 2 hinter. Runde rw.	3.9
5156 a Mühle	2.3
b Mühle angef.	3.5
c Mühle an- u. abgef.	3.7
5157 a Mühle rw.	2.9
b Mühle rw. angef.	4.6
c Mühle rw. an- u. abgef.	5.1
5158 a Mühle 4 Rschl. rw.	6.6
b Mühle 4 Rschl. rw. an- und abgef.	8.1
5161 a Innenring um 1	2.5
b Innenring um 1 angef.	3.7
c Innenring um 1 an- und abgef.	3.9
5162 a Innenring um 1 rw.	3.1
b Innenring um 1 rw. angef.	4.8
c Innenring um 1 rw. an- und abgef.	5.4

§3 Übungstabelle 4er Einradfahren

Übungsnummer/Übungstext	Punktwert
5166 a Innenring	2.0
b Innenring angef.	3.3
c Innenring an- u. abgef.	3.5
d Innenring mit 4 Rschl. an- und abgef.	4.5
5167 a Innenring rw.	2.5
b Innenring rw. angef.	4.4
c Innenring rw. an- u. abgef.	4.9
d Innenring mit 4 Rschl. rw. an- und abgef.	6.1
5171 a Wechselring	2.3
b Wechselring halbe Umfahrt/Innenring halbe Umfahrt	2.7
c Wechselring an- u. abgef.	3.7
5172 a Wechselring rw.	2.8
b Wechselring halbe Umfahrt/Innenring halbe Umfahrt rw.	3.3
c Wechselring an- u. abgef. rw.	5.5
5176 a Außenring	2.5
b Außenring angef.	3.7
c Außenring an- u. abgef.	3.9
d Außenring halbe Umfahrt/Innenring halbe Umfahrt	2.9
5177 a Außenring rw.	3.8
b Außenring rw. angef.	4.8
c Außenring rw. an- u. abgef.	5.8
d Außenring Innenring rw.	3.6
5186 a Torfahrt	2.6
b Gegentorfahrt	2.8
c Gegentorfahrt glz.	3.9
d Schleifentorfahrt glz.	4.1
5187 a Torfahrt rw.	3.5
b Gegentorfahrt rw.	3.9
c Gegentorfahrt glz. rw.	5.4
d Schleifentorfahrt glz. rw.	6.0
5188 a Mühle Gegentorfahrt	3.1
b Mühle Gegentorfahrt rw.	3.3
5189 a Mühle Gegentorfahrt glz.	4.6
b Mühle Gegentorfahrt glz. rw.	4.8
5191 a Doppeltorfahrt	2.8
5192 a Doppeltorfahrt rw.	4.8
5196 a Wechselschleifen Torfahrt	3.4
b Wechselschleifen Torfahrt rw.	5.6
5198 a Schlangenbogen Doppeltorfahrt	4.5
b Schlangenbogen Doppeltorfahrt rw.	6.9

§3 Übungstabelle 4er Einradfahren

Übungsnummer/Übungstext	Punktwert
5199 a Mühle mit Gegentorfahrt Wechselschleife glz.	5.8
b Mühle mit Gegentorfahrt Wechselschleife glz. rw.	8.4
5200 a Turbine Doppeltorfahrt gegenf.	3.1
b Turbine Doppeltorfahrt gegenf. rw.	6.3
5206 a Torring	2.6
b Torring angef.	3.0
c Torring an- u. abgef.	4.0
5207 a Torring rw.	3.1
b Torring rw. angef.	3.7
c Torring rw. an- u. abgef.	5.8
5216 a Innenstern in 2er angef.	2.6
b Innenstern in 4er angef.	2.8
c Innenstern glz. angef.	4.2
d Innenstern glz. rw. angef.	5.3
e Innenstern glz. aus 4 Lschl. rw. angef.	6.0
f Innenstern glz. aus 4 Rschl. rw. angef.	6.4
5221 a Wechselstern in 2er angef.	2.8
b Wechselstern glz. angef.	4.0
c Wechselstern glz. rw. angef.	5.7
5226 a Außenstern in 2er rw. angef.	3.2
b Außenstern in 4er rw. angef.	3.4
c Außenstern glz. rw. angef.	5.1
d Außenstern 4 Lschl. glz. rw. angef.	5.8
e Außenstern 4 Rschl. glz. rw. angef.	6.2
5231 a Innenstern ½ Standdrehung	4.1
b Innenstern 1 Standdrehung	4.8
c Innenstern 1 ½ Standdrehungen	5.8
d Innenstern 2 Standdrehungen	7.0
e Außenstern ½ Standdrehung	4.4
f Außenstern 1 Standdrehung	5.1
5232 a Altenkesseler Drehungen	6.4
5241 a 2er ½ Standdrehung	3.5
b 2er 1 Standdrehung	4.3
c 4er ½ Standdrehung	3.9
d 4er 1 Standdrehung	4.8

§4 Übungserläuterungen 4er Einradfahren

5066 – 5067) 2er hinter Längszug

Je zwei Sportler fahren hintereinander mit Griffverbindung auf einer Achse, die parallel zur langen Seite der Fahrfläche verläuft und bilden ein Sportlerpaar. Sportler 1 und 3 und Sportler 2 und 4 sind auf je einer Achse, die parallel zur kurzen Seite der Fahrfläche verläuft, ausgerichtet.

Beschreibung Längszüge siehe Punkt 2.2.13.

Steht im Übungstext 2er Lschl. müssen im Verlauf der Übung die beiden Sportlerpaare gleichzeitig gleich große und gleichförmige 2er-Linksschleifen zeigen.

Steht im Übungstext 2er Rschl. müssen im Verlauf der Übung die beiden Sportlerpaare gleichzeitig gleich große und gleichförmige 2er-Rechtsschleifen zeigen.

Steht im Übungstext 4 Lschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig vier gleich große und gleichförmige Linksschleifen gezeigt werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 2.2.18.

Steht im Übungstext 2 Lschl. 2 Rschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig je zwei gleich große und gleichförmige Links- und Rechtsschleifen gezeigt werden.

Beschreibung Lschl. Rschl. siehe Punkt 2.2.19.

5068) 2er Gegenlängszug durch.

Je zwei Sportler fahren nebeneinander mit Griffverbindung auf einer Achse die parallel zur langen Seite der Fahrfläche verläuft und bilden ein Sportlerpaar. Der Abstand zwischen Sportler 1 und 2 muss identisch sein mit dem Abstand zwischen Sportler 3 und 4. Die beiden Sportlerpaare fahren von jeweils einer anderen kurzen Seite der Fahrflächenbegrenzung zur jeweils gegenüberliegenden Seite.

Im Verlauf der Übung werden die Griffverbindungen gleichzeitig und in Fahrt gelöst. Je ein Sportler fährt durch den Zwischenraum, den die beiden anderen Sportler bilden.

Beschreibung Gegenlängszüge siehe Punkt 2.2.17.

Steht im Übungstext 4 Lschl. fahren nach dem ersten Überlagern der Achsen der Sportlerpaare alle Sportler gleichzeitig vier gleich große und gleichförmige Linksschleifen und fahren danach wieder durch die Zwischenräume. Nach dem zweiten Überlagern der Achsen stellen die Sportler die Griffverbindungen gleichzeitig und in Fahrt wieder her und fahren die Übung zu Ende.

Steht im Übungstext 4 Rschl. fahren nach dem ersten Überlagern der Achsen der Sportlerpaare alle Sportler gleichzeitig vier gleich große und gleichförmige Rechtsschleifen und fahren danach wieder durch die Zwischenräume. Nach dem zweiten Überlagern der Achsen stellen die Sportler die Griffverbindungen gleichzeitig und in Fahrt wieder her und fahren die Übung zu Ende.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 2.2.18.

§4 Übungserläuterungen 4er Einradfahren

5196) Wechselschleife Torfahrt

Zwei Sportler stehen auf der Längs- oder Querachse. Sie sind durch Hand-in-Hand-Griff verbunden. Die Griffverbindung befindet sich über dem Fahrflächenmittelpunkt. Die Sportler bilden so ein Tor. Die nicht durch Griff verbundenen Arme sind seitlich und waagrecht gestreckt. Die beiden anderen Sportler fahren mit gleichen Abständen hintereinander durch den Zwischenraum, den das Tor bildet, gleichzeitig gleich große und gleichförmige Wechselschleifen.

Beschreibung Wechselschleifen siehe Punkt 2.2.18.

Das Tor steht mindestens bis die das Tor durchfahrenden Sportler ihre Ausgangsposition wieder erreicht haben.

5198) Schlangenbogen Doppeltorfahrt

Drei Sportler stehen auf der Längs- oder Querachse, wobei der mittlere Sportler auf dem Fahrflächenmittelpunkt steht. Die drei Sportler sind durch Hand-in-Hand-Griff miteinander verbunden. Dadurch bilden Sie ein Doppeltor. Die nicht durch Griff verbundenen Arme sind seitlich und waagrecht gestreckt.

Der vierte Sportler fährt durch die beiden Zwischenräume die das Doppeltor bilden. Dabei fährt er durch jeden Zwischenraum mindestens zweimal und wechselt nach jeder Tordurchfahrt die Umfahrtrichtung.

Das Tor steht mindestens bis der die Tore durchfahrende Sportler seine Ausgangsposition wieder erreicht hat.

Beschreibung Schlangenbogen Doppeltorfahrt siehe Punkt 2.2.20.

5199) Mühle mit Gegentorfahrt Wechselschleife glz.

Zwei Sportler sind mit ihren linken Händen durch Hand-in-Hand-Griff miteinander verbunden und bilden eine Mühle. Dabei umfahren sie den Fahrflächenmittelpunkt. Die rechten Arme sind seitlich und waagrecht gestreckt.

Die beiden anderen Sportler fahren zweimal gleichzeitig durch den Zwischenraum, den die Mühle bildet je eine gleich große und gleichförmige Wechselschleife. Die Wechselschleife fahrenden Sportler beginnen die Übung auf je einer Fahrflächenhälfte mit der gleichen Umfahrtrichtung. Die Fahrfläche wird durch die Längs- oder Querachse halbiert.

Beschreibung Wechselschleifen siehe Punkt 2.2.8.

Die Mühle fährt mindestens bis die das Tor durchfahrenden Sportler ihre Ausgangsposition wieder erreicht haben.

§4 Übungserläuterungen 4er Einradfahren

5200) Turbine Doppeltorfahrt

Drei Sportler befinden sich auf einer Achse, wobei sich der mittlere Sportler auf dem Fahrflächenmittelpunkt befindet. Dabei umfahren die beiden äußeren Sportler den mittleren Sportler. Der mittlere Sportler lässt sich ohne mit zu treten von den beiden äußeren Sportlern, mit denen er durch Hand-in-Hand-Griff verbunden ist, um seine Körperlängsachse drehen. Dadurch fahren die Sportler eine Turbine. Der vierte Sportler fährt gegenfahrend und abwechselnd durch die beiden Zwischenräume, welche die Turbine bildet. Jeder Zwischenraum muss im Verlauf der Übung mindestens zweimal durchfahren werden.

Steht im Übungstext gegenfahrend ist die Ausgangsposition die Turbine vorwärts. Der vierte Sportler fährt vorwärts in entgegengesetzter Richtung abwechselnd durch die beiden Zwischenräume, welche die Turbine bildet.

Steht im Übungstext gegenfahrend rückwärts ist die Ausgangsposition die Turbine rückwärts. Der vierte Sportler fährt rückwärts in entgegengesetzter Richtung abwechselnd durch die beiden Zwischenräume, welche die Turbine bildet.

Beschreibung Tore/Turbinen siehe Punkt 2.2.30.

5206 – 5207) Toring

Zwei Sportler stehen auf der Längs- oder Querachse. Sie sind durch Hand-in-Hand-Griff verbunden. Die Griffverbindung befindet sich über dem Fahrflächenmittelpunkt. Die Sportler bilden so ein Tor. Die nicht durch Griff verbundenen Arme sind seitlich und waagrecht gestreckt.

Die beiden anderen Sportler fahren mit gleichen Abständen hintereinander je zweimal durch den Zwischenraum den das Tor bildet. Dabei ist die jeweils linke Hand mit der jeweils rechten Hand des anderen fahrenden Sportlers verbunden.

Das Tor steht mindestens, bis die das Tor durchfahrenden Sportler die geforderte Wegstrecke erfüllt haben.

5216) Innenstern

Alle Sportler stehen, ohne sich zu bewegen, sternförmig mit gleichen Abständen um den Fahrflächenmittelpunkt und sind durch Hand-in-Hand-Griff miteinander verbunden. Dabei zeigen die Räder und die Gesichter in Richtung Fahrflächenmittelpunkt.

Beschreibung Stern/Sterne siehe Punkt 2.2.31.

Steht im Übungstext 2er, muss in 2er 2m angefahren werden.

Steht im Übungstext 4er, muss in 4er 2m angefahren werden.

Steht im Übungstext glz. angef. siehe Punkt 2.2.32.

Steht im Übungstext 4 Lschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig vier gleich große und gleichförmige Linksschleifen gezeigt werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 2.2.18.

Steht im Übungstext 4 Rschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig vier gleich große und gleichförmige Rechtsschleifen gezeigt werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 2.2.18.

§4 Übungserläuterungen 4er Einradfahren

5221) Wechselstern

Alle Sportler stehen, ohne sich zu bewegen, mit gleichen Abständen um den Fahrflächenmittelpunkt und sind durch Hand-in-Hand-Griff miteinander verbunden. Dabei zeigen die Räder in Richtung Fahrflächenmittelpunkt, wobei bei den Sportlern 1 und 3 die Gesichtsrichtung zur Fahrflächenmitte und bei den Sportlern 2 und 4 die Gesichtsrichtung nach außen zeigt.

Beschreibung Stern/Sterne siehe Punkt 2.2.31.

Steht im Übungstext 2er, muss in 2er 2m angefahren werden.

Steht im Übungstext glz. angef. siehe Punkt 2.2.32.

5226) Außenstern

Alle Sportler stehen, ohne sich zu bewegen, mit gleichen Abständen um den Fahrflächenmittelpunkt und sind durch Hand-in-Hand-Griff miteinander verbunden. Dabei zeigen die Räder in Richtung Fahrflächenmittelpunkt, wobei die Gesichtsrichtung nach außen zeigt.

Beschreibung Stern/Sterne siehe Punkt 2.2.31.

Steht im Übungstext 2er, muss in 2er 2m angefahren werden.

Steht im Übungstext 4er, muss in 4er 2m angefahren werden.

Steht im Übungstext glz. angef. siehe Punkt 2.2.32.

Steht im Übungstext 4 Lschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig vier gleich große und gleichförmige Linksschleifen gezeigt werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 2.2.18.

Steht im Übungstext 4 Rschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig vier gleich große und gleichförmige Rechtsschleifen gezeigt werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 2.2.18.

5231a -d) Innenstern Standdrehungen

Ausgangsposition ist der Innenstern. Im Verlauf der Übung werden die Griffverbindungen gelöst und von jedem Sportler eine Standdrehung ausgeführt. Die Übung endet je nach Anzahl der Standdrehungen im Innen- oder Außenstern.

Beschreibung Standdrehungen siehe Punkt 2.2.21.

5231e + f) Außenstern Standdrehungen

Ausgangsposition ist der Außenstern. Im Verlauf der Übung werden die Griffverbindungen gelöst und von jedem Sportler eine Standdrehung ausgeführt. Die Übung endet je nach Anzahl der Standdrehungen im Innen- oder Außenstern.

Beschreibung Standdrehungen siehe Punkt 2.2.21.

§4 Übungserläuterungen 4er Einradfahren

5232) Altenkesseler Drehungen

Ausgangsposition ist der Innenstern. Im Verlaufe der Übung werden die Griffverbindungen gleichzeitig gelöst. Außerhalb des 4-Meter-Kreises sind von jedem Sportler mindestens 3 Drehungen rückwärts fahrend gleichzeitig zu zeigen. Die Übung endet nach dem gleichzeitigen Herstellen der Griffverbindung im Außenstern.

Beschreibung 3 Drehungen (50 cm-Drehungen) siehe Punkt 2.2.29.

5241) Ständdrehungen

Alle Sportler stehen auf einer gemeinsamen Achse. Jeder Sportler ist durch Hand-in-Hand-Griffverbindung mit seinem jeweiligen Nebenmann verbunden.

Der Abstand zwischen Sportler 1 und 2 muss identisch sein mit dem Abstand zwischen Sportler 2 und 3 und dem Abstand zwischen Sportler 3 und 4.

Beschreibung Ständdrehungen siehe Punkt 2.2.21.

Steht im Übungstext 2er sind je zwei Sportlerpaare durch eine Hand-in-Hand-Griffverbindung miteinander verbunden.

Steht im Übungstext 4er sind alle Sportler durch eine Hand-in-Hand-Griffverbindung miteinander verbunden.

Der Abstand zwischen Sportler 1 und 2 muss identisch sein mit dem Abstand zwischen Sportler 3 und 4.

§5 Übungstabelle 6er Einradfahren

Übungsnummer/Übungstext	Punktwert
7001 a 6 hinter Runde	3.2
b 6 hinter Runde 6 Lschl.	4.0
7002 a 6 hinter Runde rw.	4.4
b 6 hinter Runde 6 Lschl. rw.	5.2
c 6 hinter Runde 6 Rschl. rw.	6.6
7003 a 6 hinter Längszug	3.2
b 6 hinter Längszug 6 Lschl.	4.0
c 6 hinter Längszug 3 Lschl. 3 Rschl.	4.2
7005 a 6 hinter Wechselrunde	4.4
b 6 hinter Wechselrunde durch.	4.6
7006 a 6 hinter Wechselrunde rw	6.2
b 6 hinter Wechselrunde durch. rw.	6.8
7011 a 6 neben Querzug	2.8
b 6 neben Querzug 6 Lschl.	3.5
c 6 neben Quer-Wschl.	5.3
7012 a 6 neben Querzug rw.	4.6
b 6 neben Querzug 6 Lschl. rw.	5.4
c 6 neben Quer-Wschl. rw.	6.8
7016 a 3 hinter Doppelrunde	2.8
b 3 hinter Doppelrunde 6 Lschl.	3.5
7017 a 3 hinter Doppelrunde rw.	4.0
b 3 hinter Doppelrunde 6 Lschl. rw.	5.3
7026 a 3 neben Gegenlängszug	2.8
b 3 neben Gegenlängszug 6 Lschl.	3.5
c 3 neben Gegenlängszug durch.	3.0
d 3 neben Gegenlängszug durch. 6 Lschl.	3.7
7027 a 3 neben Gegenlängszug rw.	4.0
b 3 neben Gegenlängszug durch. rw.	4.4
c 3 neben Gegenlängszug 6 Lschl. rw.	5.4
7028 a 3 neben Gegenquerzug	2.8
b 3 neben Gegenquerzug 6 Lschl.	3.5
c 3 neben Gegenquerzug durch.	3.0
d 3 neben Gegenquerzug durch. 6 Lschl.	3.7
e 3 neben Gegenquer Wschl.	4,6
7029 a 3 neben Gegenquerzug rw.	4.2
b 3 neben Gegenquerzug durch. rw.	4.3
c 3 neben Gegenquerzug 6 Lschl. rw.	5.4
d 3 neben Gegenquer Wschl. rw	6.5

§5 Übungstabelle 6er Einradfahren

Übungsnummer/Übungstext	Punktwert
7036 a 3 hinter. Längszug rw.	4.4
b 3 hinter. Längszug 6 Lschl. rw.	5.2
7037 a 2 hinter Querzug	3.2
b 2 hinter Querzug 6 Lschl.	4.0
7038 a 2 hinter Querzug rw.	4.4
b 2 hinter Querzug 6 Lschl. rw.	5.2
7046 a Wormser Kreisel	4.6
7047 a Wormser Kreisel rw.	5.8
7051 a Schwaneweder Wschl. rw.	6.6
7061 a 2er Runde	2.0
b 2er Runde mit drei 2er Lschl.	2.2
c 2er Runde 6 Lschl.	4.0
7062 a 2er Runde rw.	2.8
b 2er Runde mit drei 2er Lschl. rw	3.0
c 2er Runde 6 Lschl. rw	5.0
7066 a 2er hinter Längszug	2.0
b 2er hinter Längszug mit drei 2er Lschl.	2.2
c 2er hinter Längszug mit drei 2er Rschl.	2.4
d 2er hinter Längszug 6 Lschl.	4.0
7067 a 2er hinter Längszug 3 Lschl. 3 Rschl. rw.	6.9
7071 a 2er Querzug	2.0
b 2er Querzug mit drei 2er Lschl..	2.2
c 2er Querzug mit drei 2er Rschl.	2.4
d 2er Querzug 6 Lschl.	4.0
7072 a 2er Querzug rw.	2.8
b 2er Querzug mit drei 2er Lschl. rw.	3.0
c 2er Querzug 6 Lschl. rw.	5.0
7081 a 2er Wechselrunden	2.4
b 2er Quer-Wechselschleifen	2.6
7082 a 2er Wechselrunden rw.	2.6
b 2er Quer-Wechselschleifen rw.	3.8
7086 a Umfahrt 1 um 1	2.0
b Umfahrt 1 um 1 rw.	2.4

§5 Übungstabelle 6er Einradfahren

Übungsnummer/Übungstext	Punktwert
7091 a Drei Mühlen	1.4
b Drei Mühlen angef.	3.2
c Drei Mühlen an- u. abgef.	3.5
7092 a Drei Mühlen rw.	2.6
b Drei Mühlen rw. angef.	4.6
c Drei Mühlen rw. an- u. abgef.	5.0
d Drei Mühlen rw. mit 6mal 3 Dreh. an- u. abgef.	8.5
7096 a Drei Innenringe	1.8
b Drei Innenringe angef.	2.8
c Drei Innenringe an- u. abgef.	3.2
7097 a Drei Innenringe rw.	2.6
b Drei Innenringe rw. angef.	4.8
c Drei Innenringe rw. an- u. abgef.	5.4
7111 a 3er Runde	1.6
b 3er Runde mit zwei 3er Lschl.	2.6
c 3er Runde 6 Lschl.	4.0
7112 a 3er Runde rw.	2.8
b 3er Runde mit zwei 3er Lschl. rw.	3.6
c 3er Runde 6 Lschl. rw.	6.6
7121 a 3er Querzug	1.6
b 3er Querzug mit zwei 3er Lschl.	2.4
c 3er Querzug mit zwei 3er Rschl.	2.0
d 3er Querzug 6 Lschl.	3.8
7122 a 3er Querzug rw.	2.8
b 3er Querzug mit zwei 3er Lschl. rw.	3.6
c 3er Querzug mit zwei 3er Rschl. rw.	3.2
d 3er Querzug 6 Lschl. rw.	6.2
7127 a 3er Gegenlängszug 6 Lschl. durch.	5.2
b 3er Gegenlängszug 6 Rschl. durch.	5.8
c 3er Gegenlängszug 6 Lschl. durch. rw.	6.4
d 3er Gegenlängszug 6 Rschl. durch. rw.	7.0
7136 a Umfahrt 2er um 1	1.6
b Umfahrt 2er um 1 rw.	2.4
7141 a Zwei Kutschen Doppelrunde	1.4
b Zwei Kutschen Gegen-8	1.8
7151 a Zwei Turbinen	2.2
b Zwei Turbinen angef.	3.4
c Zwei Turbinen an- und abgef.	3.8
7152 a Zwei Turbinen rw.	2.6
b Zwei Turbinen rw. angef.	4.2
c Zwei Turbinen rw. an- und abgef.	4.6
d Zwei Turbinen mit 2mal 3 Dreh. rw. an- und abgef.	5.2

§5 Übungstabelle 6er Einradfahren

Übungsnummer/Übungstext	Punktwert
7161 a Zwei Mühlen	3.0
b Zwei Mühlen angef.	4.5
c Zwei Mühlen an- u. abgef.	4.7
7162 a Zwei Mühlen rw.	3.6
b Zwei Mühlen rw. angef.	5.6
c Zwei Mühlen rw. an- u. abgef.	5.8
7166 a Zwei Innenringe	2.8
b Zwei Innenringe angef.	4.3
c Zwei Innenringe an- u. abgef.	4.6
7167 a Zwei Innenringe rw.	3.2
b Zwei Innenringe rw. angef.	5.4
c Zwei Innenringe rw. an- u. abgef.	6.0
7171 a Zwei Außenringe	3.2
b Zwei Außenringe angef.	4.4
c Zwei Außenringe an- u. abgef.	5.0
d Zwei Außenringe halbe Umfahrt/Innenring halbe Umfahrt	3.6
7172 a Zwei Außenringe rw.	4.4
b Zwei Außenringe rw. angef.	5.8
c Zwei Außenringe rw. an- u. abgef.	6.4
d Zwei Außenringe Innenring rw.	4.6
7176 a Zwei Innensterne 3er	2.2
b Zwei Innensterne glz. angef.	3.8
c Zwei Innensterne glz. rw. angef.	6.2
7181 a Zwei Außensterne 3er rw.	3.0
b Zwei Außensterne glz. rw. angef.	5.6
7186 a Zwei Innensterne ½ Standdrehung	4.6
b Zwei Innensterne 1 Standdrehung	5.6
c Zwei Außensterne ½ Standdrehung	5.0
d Zwei Außensterne 1 Standdrehung	6.0
7201 a 6er Runde	2.4
b 6er Runde mit zwei 3er Lschl.	2.6
c 6er Runde mit drei 2er Lschl.	2.6
d 6er Runde 6 Lschl.	4.6
7202 a 6er Runde rw.	3.2
b 6er Runde mit zwei 3er Lschl. rw.	3.4
c 6er Runde mit drei 2er Lschl. rw.	3.4
d 6er Runde 6 Lschl. rw.	5.6
7206 a 6er Querzug	2.4
b 6er Querzug mit zwei 3er Lschl.	2.6
c 6er Querzug mit drei 2er Lschl.	2.6
d 6er Querzug 6 Lschl.	4.6
e 6er Querzug 3 Lschl. 3 Rschl.	4.8

§5 Übungstabelle 6er Einradfahren

Übungsnummer/Übungstext	Punktwert
7207 a 6er Querzug rw.	2.4
b 6er Querzug mit zwei 3er Lschl. rw.	3.4
c 6er Querzug mit drei 2er Lschl. rw.	3.4
d 6er Querzug 6 Lschl. rw.	5.6
e 6er Querzug 3 Lschl. 3 Rschl. rw.	5.8
f 6er Querzug mit 6mal 3 Dreh. rw.	7.8
7211 a Umfahrt 5er um 1	2.6
b Umfahrt 5er um 1 rw.	3.4
7216 a Kutsche Runde	2.4
b Kutsche 8	2.6
7217 a Kutsche Runde rw.	3.2
b Kutsche 8 rw.	3.4
7226 a Kette Runde	2.4
b Kette 8	2.6
7227 a Kette Runde rw.	2.8
b Kette 8 rw.	3.4
7236 a Torfahrmühle	4.6
b Steinhöringer Torfahrmühle	5.0
7237 a Torfahrmühle rw.	5.8
b Steinhöringer Torfahrmühle rw.	6.2
7246 a 3er Flügelmühle	2.2
b 3er Flügelmühle mit zwei 3er Rschl.	2.6
c 3er Flügelmühle angef.	3.4
d 3er Flügelmühle an- und abgef.	3.8
7247 a 3er Flügelmühle rw.	3.0
b 3er Flügelmühle mit zwei 3er Rschl. rw.	3.4
c 3er Flügelmühle rw. angef.	4.2
d 3er Flügelmühle rw. an- und abgef.	4.6
7248 a 3er Flügelmühle Mühle 4 Rschl. rw.	4.6
b 3er Flügelmühle Mühle 4 Lschl. rw.	4.2
c 3er Flügelmühle 6 Rschl. rw.	6.4
d 3er Flügelmühle 6 Lschl. rw.	5.8
7256 a 2er Flügelmühle	2.4
b 2er Flügelmühle mit drei 2er Rschl.	2.8
c 2er Flügelmühle angef.	3.6
d 2er Flügelmühle an- und abgef.	4.0
7257 a 2er Flügelmühle rw.	3.2
b 2er Flügelmühle mit drei 2er Rschl. rw.	3.6
c 2er Flügelmühle rw. angef.	4.4
d 2er Flügelmühle rw. an- und abgef.	6.2

§5 Übungstabelle 6er Einradfahren

Übungsnummer/Übungstext	Punktwert
7258 a 2er Flügelmühle Mühle 3 Rschl. rw.	4.4
b 2er Flügelmühle Mühle 3 Lschl. rw.	4.4
c 2er Flügelmühle 6 Rschl. rw.	6.0
d 2er Flügelmühle 6 Lschl. rw.	5.6
7261 a 2er Flügelring	2.4
b 2er Flügelring an- und abgef.	4.2
7262 a 2er Flügelring rw.	3.2
b 2er Flügelring rw. an- und abgef.	5.2
7266 a 3er Flügelmühle Mühle mit 4 hinter. Runde	3.2
b 3er Flügelring Ring mit 4 hinter. Runde	3.2
7267 a 3er Flügelmühle Mühle mit 4 hinter. Runde rw.	4.4
b 3er Flügelring Ring mit 4 hinter. Runde rw.	4.6
7271 a 2er Flügelmühle Mühle mit 3 hinter. Runde	3.0
b 2er Flügelring Ring mit 3 hinter. Runde	3.0
7272 a 2er Flügelmühle Mühle mit 3 hinter. Runde rw.	4.2
b 2er Flügelring Ring mit 3 hinter. Runde rw.	4.2
c 2er Flügelmühle Mühle mit 3mal 3 Dreh. rw.	5.8
7276 a Mühle	3.0
b Mühle angef.	4.2
c Mühle an- und abgef.	4.6
7277 a Mühle rw.	3.8
b Mühle rw. angef.	5.0
c Mühle rw. an- und abgef.	6.2
7278 a Mühle 6 Rschl. rw.	6.8
b Mühle 6 Rschl. rw. an- und abgef.	8.3
7281 a Innenring um 2	3.0
b Innenring um 2 angef.	4.2
c Innenring um 2 gegenf. angef.	4.8
d Innenring um 2 an- und abgef.	4.6
e Innenring um 2 gegenf. an- und abgef.	5.2
7282 a Innenring um 2 rw.	3.8
b Innenring um 2 rw. angef.	5.0
c Innenring um 2 gegenf. rw. angef.	5.6
d Innenring um 2 rw. an- und abgef.	5.4
e Innenring um 2 gegenf. rw. an- und abgef.	6.0
7283 a Gegendrehende Aacher Turbine	3.4
b Gegendrehende Aacher Turbine angef.	5.0
c Gegendrehende Aacher Turbine an- und abgef.	5.4
7284 a Gegendrehende Aacher Turbine rw.	4.2
b Gegendrehende Aacher Turbine rw. angef.	5.8
c Gegendrehende Aacher Turbine rw. an- und abgef.	6.6

§5 Übungstabelle 6er Einradfahren

Übungsnummer/Übungstext	Punktwert
7286 a Innenring	2.8
b Innenring angef.	4.0
c Innenring an- und abgef.	4.4
7287 a Innenring rw.	3.6
b Innenring rw. angef.	4.8
c Innenring rw. an- u. abgef.	5.2
7291 a Wechselring	3.0
b Wechselring Innenring	3.4
c Wechselring an- u. abgef.	4.6
7292 a Wechselring rw.	3.8
b Wechselring Innenring rw.	4.2
c Wechselring rw. an- u. abgef.	5.4
7296 a Außenring	3.2
b Außenring angef.	4.4
c Außenring an- u. abgef.	4.8
d Außenring Innenring	3.6
7297 a Außenring rw.	4.0
b Außenring rw. angef.	5.2
c Außenring rw. an- u. abgef.	5.6
d Außenring Innenring rw.	4.4
7306 a Torfahrt	4.4
b Gegentorfahrt	4.2
c Gegentorfahrt glz.	4.6
d Mühle mit Gegentorfahrt glz.	5.2
e Schleifentorfahrt glz.	5.4
7307 a Torfahrt rw.	5.2
b Gegentorfahrt rw.	5.4
c Gegentorfahrt glz. rw.	5.8
d Mühle mit Gegentorfahrt glz. rw.	6.4
e Schleifentorfahrt glz. rw.	6.6
7316 a Doppeltorfahrt	4.6
b Synchrontorfahrt	4.6
7317 a Doppeltorfahrt rw.	5.8
b Synchrontorfahrt rw.	6.6
7318 a Turbine Doppeltorfahrt gegenf.	5.6
b Turbine Doppeltorfahrt gegenf. rw.	6.8
7321 a Wechselschleifen Torfahrt	5.2
b Wechselschleifen Torfahrt rw.	6.4
7322 a Schlangenbogendoppeltorfahrt	5.8
b Schlangenbogendoppeltorfahrt rw.	7.0

§5 Übungstabelle 6er Einradfahren

Übungsnummer/Übungstext	Punktwert
7323 a Mühle mit Gegentorfahrt Wechselschleife glz.	6.0
b Mühle mit Gegentorfahrt Wechselschleife glz. rw.	8.6
7331 a Topping	3.0
b Topping angef.	4.2
c Topping an- u. abgef.	4.6
7332 a Topping rw.	3.8
b Topping rw. angef.	5.0
c Topping rw. an- u. abgef.	6.4
7341 a Doppeltopping	3.4
b Doppeltopping angef.	4.6
c Doppeltopping an- u. abgef.	5.0
7342 a Doppeltopping rw.	4.2
b Doppeltopping rw. angef.	5.6
c Doppeltopping rw. an- u. abgef.	6.2
7343 a Schweinfurter Topping	3.8
b Schweinfurter Topping angef.	5.0
c Schweinfurter Topping an- und abgef. glz.	5.4
7344 a Schweinfurter Topping rw	4.6
b Schweinfurter Topping rw. angef.	5.8
c Schweinfurter Topping rw. an- und abgef. glz.	6.2
7351 a Innenstern in 2er angef.	2.2
b Innenstern in 3er angef.	2.4
c Innenstern in 6er angef.	2.6
d Innenstern glz. angef.	3.8
e Innenstern glz. aus 6 Lschl. angef.	4.6
f Innenstern glz. rw. angef.	5.5
g Innenstern glz. aus 6 Lschl. rw. angef.	6.2
h Innenstern glz. aus 6 Rschl. rw. angef.	6.6
7356 a Wechselstern in 2er angef.	2.6
b Wechselstern glz. angef.	4.0
c Wechselstern glz. rw. angef.	6.4
7361 a Außenstern in 2er rw. angef.	3.0
b Außenstern in 3er rw. angef.	3.2
c Außenstern in 6er rw. angef.	3.4
d Außenstern glz. rw. angef.	5.3
e Außenstern 6 Lschl. glz. rw. angef.	6.0
f Außenstern 6 Rschl. glz. rw. angef.	6.4
7362 a Außenstern/Gegenseitige Durchfahrt	5.6
b Innenstern/Gegenseitige Durchfahrt rw.	6.6

§5 Übungstabelle 6er Einradfahren

Übungsnummer/Übungstext	Punktwert
7366 a Innenstern ½ Standdrehung	4.3
b Innenstern 1 Standdrehung	5.0
c Innenstern 1 ½ Standdrehung	6.0
d Innenstern 2 Standdrehungen	7.2
e Außenstern ½ Standdrehung	4.6
f Außenstern 1 Standdrehung	6.0
7367 a Altenkesseler Innenstern Dreh./Aussenstern	7.4
7376 a 2er ½ Standdrehung	3.6
b 2er 1 Standdrehung	5.4
c 3er ½ Standdrehung	4.4
d 3er 1 Standdrehung	5.4
e 6er ½ Drehung	4.8
f 6er 1 Drehung	5.8

§6 Übungserläuterungen 6er Einradfahren

7001 - 7002) 6 hinter Runde

Alle Sportler fahren in gleichen Abständen und mit gleichen Entfernungen zum 4-Meter-Kreis um den 4-Meter-Kreis.

Beschreibung Runde siehe Punkt 2.2.1.

Steht im Übungstext 6 Lschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig sechs gleich große und gleichförmige Linksschleifen gezeigt werden.

Steht im Übungstext 6 Rschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig sechs gleich große und gleichförmige Rechtsschleifen gezeigt werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 2.2.18.

7003) 6 hinter Längszug

Alle Sportler fahren hintereinander auf einer Achse die parallel zur langen Seite der Fahrfläche verläuft. Der Abstand zwischen Sportler 1 und 2 muss identisch sein mit dem Abstand zwischen Sportler 3 und 4 sowie dem Abstand zwischen Sportler 5 und 6.

Beschreibung Längszüge siehe Punkt 2.2.13.

Steht im Übungstext 6 Lschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig sechs gleich große und gleichförmige Linksschleifen gezeigt werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 2.2.18.

Steht im Übungstext 3 Lschl. 3 Rschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig je drei gleich große und gleichförmige Links- und Rechtsschleifen gezeigt werden.

Beschreibung Lschl. Rschl. siehe Punkt 2.2.19.

7005a - 7006a) 6 hinter Wechselrunde

Alle Sportler fahren hintereinander auf einer gemeinsamen Wechselrunde. Der Abstand zwischen Sportler 1 und 2 darf maximal 2m betragen und muss identisch sein mit dem Abstand zwischen Sportler 2 und 3, sowie dem Abstand zwischen Sportler 3 und 4, sowie dem Abstand zwischen Sportler 4 und 5 sowie zwischen Sportler 5 und 6.

Beschreibung Wechselrunde siehe Punkt 2.2.3.

7005b - 7006b) 6 hinter Wechselrunde durch. (Erlenbacher 8)

Die sechs Sportler fahren mit gleichen Abständen hintereinander um einen Punkt, welcher auf einer Fahrflächenhälfte liegt.

Im Verlaufe der Übungen fahren die Sportler 1, 3 und 5 ohne ihre Abstände untereinander zu verändern je eine Wechselrunde beginnend im Uhrzeigersinn oder umgekehrt

Die Sportler 2, 4 und 6 fahren ohne ihre Abstände untereinander zu verändern je eine Wechselrunde beginnend im Gegenuhrzeigersinn oder umgekehrt

Beschreibung Wechselrunde siehe Punkt 2.2.3.

Die Übung endet sobald alle Sportler wieder in gleichen Abständen und gleichen Entfernungen zum Punkt fahren.

§6 Übungserläuterungen 6er Einradfahren

7028 - 7029) 3 neben Gegenquerzug

Je drei Sportler fahren nebeneinander ohne Griffverbindung auf je einer Achse, die parallel zur kurzen Seite der Fahrfläche verläuft und bilden so jeweils eine Sportlergruppe. Der Abstand von Sportler 1 zu Sportler 2 muss identisch mit dem von Sportler 2 zu Sportler 3 sein, ebenso der Abstand von Sportler 4 zu Sportler 5 und dem von Sportler 5 zu Sportler 6. Die beiden Gruppen sind auf je einer gemeinsamen Achse, die parallel zur langen Seite der Fahrfläche verläuft ausgerichtet. Die beiden Sportlergruppen fahren mit gleicher Geschwindigkeit von jeweils einer anderen kurzen Seite der Fahrflächenbegrenzung zur jeweils gegenüberliegenden Seite.

Beschreibung Gegenquerzüge siehe Punkt 2.2.14.

Steht im Übungstext 6 Lschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig sechs gleich große und gleichförmige Linksschleifen gezeigt werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 2.2.18.

Steht im Übungstext durcheinander fahren die Sportler nach der Hälfte der Wegstrecke durch die Zwischenräume, welche die anderen Sportler bilden.

Beschreibung Gegenquerzug durch. siehe Punkt 2.2.15.

Steht im Übungstext Wechselschleifen fahren die beiden Sportlergruppen gleichzeitig gleich große und gleichförmige Wechselschleifen.

Beschreibung Wechselschleifen siehe Punkt 2.2.8.

7036) 3 hinter Längszug

Je drei Sportler (1, 3, 5 und 2, 4, 6) fahren mit jeweils gleichem Abstand von maximal 2m ohne Griffverbindung hintereinander auf je einer Achse, die parallel zur langen Seite der Fahrfläche verläuft. Sportler 1 und 2 sowie Sportler 3 und 4 sowie Sportler 5 und 6 sind je auf einer gemeinsamen Achse, die parallel zur kurzen Seite der Fahrfläche verläuft, ausgerichtet.

Beschreibung Längszüge siehe Punkt 2.2.13.

Steht im Übungstext 6 Lschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig sechs gleich große und gleichförmige Linksschleifen gezeigt werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 2.2.18.

§6 Übungserläuterungen 6er Einradfahren

7206 - 7207) 6er Querzug

Alle Sportler fahren nebeneinander mit geschlossener Griffverbindung auf je einer Achse, die parallel zur kurzen Seite der Fahrfläche verläuft. Der Abstand von Sportler 1 zu 2 muss identisch sein mit dem Abstand zwischen Sportler 2 und 3, dem Abstand zwischen Sportler 3 zu 4, dem Abstand zwischen Sportler 4 und 5 sowie dem Abstand zwischen Sportler 5 und 6. Alle Sportler sind auf einer gemeinsamen Achse parallel zur langen Seite der Fahrfläche ausgerichtet.

Beschreibung Querzüge siehe Punkt 2.2.12.

Steht im Übungstext 3er Lschl. muss im Verlauf der Übung die Griffverbindung zwischen Sportler 3 und 4 in Fahrt gelöst werden. Die dabei entstandenen Sportlergruppen müssen gleichzeitig gleich große und gleichförmige 3er Linksschleifen zeigen.

Steht im Übungstext 2er Lschl. muss im Verlauf der Übung die Griffverbindung zwischen Sportler 2 und 3 und zwischen Sportler 4 und 5 in Fahrt gelöst werden. Die dabei entstandenen Sportlerpaare müssen gleichzeitig gleich große und gleichförmige 2er Linksschleifen zeigen.

Steht im Übungstext 6 Lschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig sechs gleich große und gleichförmige Linksschleifen gezeigt werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 2.2.18.

Steht im Übungstext 3 Lschl. 3 Rschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig je drei gleich große und gleichförmige Links- und Rechtsschleifen gezeigt werden.

Beschreibung Lschl. Rschl. siehe Punkt 2.2.19.

Steht im Übungstext 6er Querzug 6mal 3 Dreh. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig 6mal 3 Dreh. gezeigt werden.

Beschreibung 3 Drehungen (50 cm-Drehungen) siehe Punkt 2.2.29.

7211) Umfahrt 5er um 1

Alle Sportler sind durch Hand-in-Hand-Griff miteinander verbunden.

Der innen stehende Sportler lässt sich ohne mit zu treten von den außen fahrenden Sportlern einmal vollständig umfahren. Die anderen fünf Sportler fahren auf einer gedachten Gerade, die durch den innen fahrenden Sportler führt. Der Abstand von Sportler 2 zu 3 muss identisch sein mit dem Abstand zwischen Sportler 3 und 4, dem Abstand zwischen Sportler 4 und 5 sowie dem Abstand zwischen Sportler 5 und 6.

Beschreibung Umfahrten siehe Punkt 2.2.28.

7216 - 7217) Kutsche

Sportler 1 (vorderster Sportler) greift mit seiner rechten Hand in die rechte Hand von Sportler 2. Sportler 2 greift mit seiner linken Hand in die rechte Hand von Sportler 3. Sportler 3 greift mit seiner linken Hand in die rechte Hand von Sportler 4. Sportler 4 greift mit seiner linken Hand in die rechte Hand von Sportler 5. Sportler 5 greift mit seiner linken Hand in die rechte Hand von Sportler 6. Sportler 6 greift mit seiner linken Hand in die linke Hand von Sportler 1.

Beschreibung Runde siehe Punkt 2.2.1.

Beschreibung Wechselrunde siehe Punkt 2.2.3.

§6 Übungserläuterungen 6er Einradfahren

7226 - 7227) Kette

Alle Sportler fahren im rechts-links-Wechsel schräg versetzt hintereinander.

Sportler 1 greift mit seiner rechten Hand in die rechte Hand von Sportler 2. Sportler 2 greift mit seiner linken Hand in die linke Hand von Sportler 3. Sportler 3 greift mit seiner rechten Hand in die rechte Hand von Sportler 4. Sportler 4 greift mit seiner linken Hand in die linke Hand von Sportler 5. Sportler 5 greift mit seiner rechten Hand in die rechte Hand von Sportler 6. Die nicht durch Griff verbundenen Hände müssen seitlich gestreckt sein.

Beschreibung Runde siehe Punkt 2.2.1.

Beschreibung Wechselrunde siehe Punkt 2.2.3.

7236 - 7237) Torfahrmühle/Steinhöringer Torfahrmühle

Vier Sportler fahren eine Flügelmühle und zwei Sportler eine Doppelrunde.

Steht im Übungstext Torfahrmühle müssen die einzeln fahrenden Sportler gleichzeitig auf der Längsachse der Fahrfläche je zweimal durch das jeweils äußere Tor der Flügelmühle fahren.

Steht im Übungstext Steinhöringer Torfahrmühle müssen die einzeln fahrenden Sportler auf der Längsachse der Fahrfläche einmal gleichzeitig durch das innere Tor und einmal gleichzeitig durch das jeweils äußere Tor der Flügelmühle fahren.

7246 - 7247) 3er Flügelmühle

Je drei Sportler fahren nebeneinander mit Griffverbindung auf einer Achse und bilden eine Sportlergruppe. Die jeweils innen fahrenden Sportler der beiden Sportlerpaare sind mit ihren linken Händen durch Hand-in-Hand-Griff über dem Fahrflächenmittelpunkt miteinander verbunden. Der Abstand zwischen Sportler 1, 2 und 3 muss identisch sein mit dem Abstand zwischen Sportler 4, 5 und 6. Die beiden Sportlergruppen befinden sich auf einer gedachten Gerade die durch den Fahrflächenmittelpunkt verläuft.

Beschreibung Flügelmühle siehe Punkt 2.2.24.

Steht im Übungstext 3er Rschl. lösen im Verlauf der Übung die beiden inneren Sportler die Griffverbindung in Fahrt. Die dabei entstandenen Sportlergruppen müssen gleichzeitig gleich große und gleichförmige 3er Rechtsschleifen zeigen.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 2.2.18.

7248a + b) 3er Flügelmühle Mühle mit 4 Rschl. oder 4 Lschl.

Ausgangsposition 3er Flügelmühle.

Steht im Übungstext 4 Rschl. lösen im Verlauf der Übung die äußeren Sportler die Griffverbindungen gleichzeitig in Fahrt und zeigen gleich große und gleichförmige Rechtsschleifen. Im Verlauf der Rechtsschleifen müssen die beiden inneren Sportler in der Mühle den Fahrflächenmittelpunkt mindestens einmal vollständig umfahren.

Steht im Übungstext 4 Lschl. lösen im Verlauf der Übung die äußeren Sportler die Griffverbindungen gleichzeitig in Fahrt und zeigen gleich große und gleichförmige Linksschleifen. Im Verlauf der Linksschleifen müssen die beiden inneren Sportler in der Mühle den Fahrflächenmittelpunkt mindestens einmal vollständig umfahren.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 2.2.18.

§6 Übungserläuterungen 6er Einradfahren

7271b + 7272b) 2er Flügelring Ring mit 3 hinter Runde

Ausgangsposition 2er Flügelring.

Im Verlauf der Übung lösen die drei außen fahrenden Sportler die Griffverbindungen und fahren in gleichen Abständen zueinander und mit gleichen Entfernungen zum 4-Meter-Kreis einmal vollständig um den 4-Meter-Kreis. Die drei anderen Sportler umfahren währenddessen im Ring den Fahrflächenmittelpunkt mindestens einmal vollständig.

Die Griffverbindungen müssen vor der Runde gleichzeitig und in Fahrt gelöst und nach der Runde gleichzeitig und in Fahrt wiederhergestellt werden.

Die Übung endet nachdem der Flügelring wiederhergestellt ist.

7272c) 2er Flügelmühle Mühle mit 3mal 3 Drehungen rw.

Ausgangsposition 2er Flügelmühle.

Im Verlauf der Übung müssen von den drei außen fahrenden Sportler je 3 Drehungen zum gleichen Zeitpunkt gefahren werden. Die drei innen fahrenden Sportler umfahren währenddessen in der Mühle den Fahrflächenmittelpunkt mindestens einmal vollständig.

Beschreibung 3 Drehungen (50 cm-Drehungen) siehe Punkt 2.2.29.

7276 – 7278) Mühle

Alle Sportler fahren mit gleichen Abständen hintereinander um den Fahrflächenmittelpunkt. Dabei sind alle Sportler in einer Hand-in-Hand-Griffverbindung über dem Fahrflächenmittelpunkt verbunden.

Beschreibung Mühle siehe Punkt 2.2.22.

Steht im Übungstext 6 Rschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig sechs gleich große und gleichförmige Rechtsschleifen gezeigt werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 2.2.18.

7281 - 7282) Innenring um 2 (Hexenkessel)

Vier Sportler fahren mit gleichen Abständen hintereinander um den Fahrflächenmittelpunkt. Die vier Sportler greifen dabei jeweils mit ihrer rechten Hand in die linke Hand ihrer Vordermänner.

Sportler 5 und 6 stehen im Ringgriff über dem Fahrflächenmittelpunkt, um den die vier anderen Sportler – ohne die Sportler 5 und 6 zu berühren - einen Innenring fahren.

Steht die Bezeichnung gegenf. im Übungstext, muss der Ring in der Mitte entgegengesetzt zum Innenring gefahren werden.

Beschreibung Innenring/Außenring/Wechselring siehe Punkt 2.2.26.

7283 - 7284) Gegendrehende Aacher Umfahrt

Drei Sportler befinden sich auf einer Achse, wobei sich der mittlere Sportler auf dem Fahrflächenmittelpunkt befindet. Dabei umfahren die beiden äußeren Sportler den mittleren Sportler. Der mittlere Sportler lässt sich ohne mit zu treten von den beiden äußeren Sportlern, mit denen er durch Hand-in-Hand-Griff verbunden ist, um seine Körperlängsachse drehen. Dadurch fahren die Sportler eine Turbine.

Die drei anderen Sportler fahren einen Ring um den mittleren Sportler der Turbine. Ein Übungsteil muss im Uhrzeigersinn, der andere im Gegenuhrzeigersinn gefahren werden. Beide Übungsteile müssen vollständig gezeigt werden und dürfen dabei nicht miteinander verbunden sein.

§6 Übungserläuterungen 6er Einradfahren

7316 – 7317) Doppelortfahrt/Synchronortfahrt

Drei Sportler stehen auf der Längs- oder Querachse, wobei der mittlere Sportler auf dem Fahrflächenmittelpunkt steht. Die drei Sportler sind durch Hand-in-Hand-Griff miteinander verbunden. Dadurch bilden Sie ein Doppeltor. Die nicht durch Griff verbundenen Arme sind seitlich und waagrecht gestreckt.

Der Abstand zwischen Sportler 1 und 2 muss identisch mit dem von Sportler 2 zu 3 sein.

Die anderen drei Sportler fahren je zweimal durch die beiden Zwischenräume, die das Doppeltor bildet.

Steht im Übungstext Synchronortfahrt, fährt je ein Sportler auf einer Schleife in gleicher Richtung um je einen Sportler des Doppeltores. Jeder Sportler muss mindestens zweimal durch ein Tor des Doppeltores fahren.

Beschreibung Tore/Turbinen siehe Punkt 2.2.30.

7318) Turbine Doppelortfahrt gegenfahrend

Drei Sportler befinden sich auf einer Achse, wobei sich der mittlere Sportler auf dem Fahrflächenmittelpunkt befindet. Dabei umfahren die beiden äußeren Sportler den mittleren Sportler. Der mittlere Sportler lässt sich ohne mit zu treten von den beiden äußeren Sportlern, mit denen er durch Hand-in-Hand-Griff verbunden ist, um seine Körperlängsachse drehen. Dadurch fahren die Sportler eine Turbine. Die drei anderen Sportler fahren gegenfahrend und abwechselnd durch die beiden Zwischenräume, welche die Turbine bildet. Jeder Zwischenraum muss im Verlauf der Übung mindestens zweimal durchfahren werden.

Beschreibung Tore/Turbinen siehe Punkt 2.2.30.

7321) Wechselschleife Torfahrt

Zwei Sportler stehen auf der Längs- oder Querachse. Sie sind durch Hand-in-Hand-Griff verbunden. Die Griffverbindung befindet sich über dem Fahrflächenmittelpunkt. Die Sportler bilden so ein Tor. Die nicht durch Griff verbundenen Arme sind seitlich und waagrecht gestreckt. Die vier anderen Sportler fahren mit gleichen Abständen hintereinander durch den Zwischenraum den das Tor bildet eine gleich große und gleichförmige Wechselschleife.

Das Tor steht mindestens, bis die das Tor durchfahrenden Sportler ihre Ausgangsposition wieder erreicht haben.

Beschreibung Wechselschleifen siehe Punkt 2.2.8.

7322) Schlangenbogendoppeltortfahrt

Drei Sportler stehen auf der Längs- oder Querachse, wobei der mittlere Sportler auf dem Fahrflächenmittelpunkt steht. Die drei Sportler sind durch Hand-in-Hand-Griff miteinander verbunden. Dadurch bilden Sie ein Doppeltor. Die nicht durch Griff verbundenen Arme sind seitlich und waagrecht gestreckt.

Die drei anderen Sportler fahren nacheinander durch die beiden Zwischenräume die das Doppeltor bilden. Dabei fahren sie durch jeden Zwischenraum mindestens zweimal und wechseln nach jeder Tordurchfahrt die Umfahrtrichtung.

Das Tor steht mindestens bis der die Tore durchfahrende Sportler seine Ausgangsposition wieder erreicht hat.

Beschreibung Schlangenbogendoppeltortfahrt siehe Punkt 2.2.20.

§6 Übungserläuterungen 6er Einradfahren

7323) Mühle mit Gegentorfahrt Wechselschleife glz.

Zwei Sportler sind mit ihren linken Händen durch Hand-in-Hand-Griff miteinander verbunden und bilden eine Mühle. Dabei umfahren sie den Fahrflächenmittelpunkt. Die rechten Arme sind seitlich und waagrecht gestreckt.

Die vier anderen Sportler fahren zweimal gleichzeitig durch den Zwischenraum, den die Mühle bildet je eine gleich große und gleichförmige Wechselschleife. Die Wechselschleife fahrenden Sportler beginnen die Übung auf je einer Fahrflächenhälfte mit der gleichen Umfahrtrichtung. Die Fahrfläche wird durch die Längs- oder Querachse halbiert.

Beschreibung Wechselschleifen siehe Punkt 2.2.8.

Die Mühle fährt mindestens bis die das Tor durchfahrenden Sportler ihre Ausgangsposition wieder erreicht haben.

7331 – 7332) Toring

Zwei Sportler stehen auf der Längs- oder Querachse. Sie sind durch Hand-in-Hand-Griff verbunden. Die Griffverbindung befindet sich über dem Fahrflächenmittelpunkt. Die Sportler bilden so ein Tor. Die nicht durch Griff verbundenen Arme sind seitlich und waagrecht gestreckt.

Die vier anderen Sportler fahren mit gleichen Abständen hintereinander je zweimal durch den Zwischenraum den das Tor bildet. Dabei ist die jeweils linke Hand mit der jeweils rechten Hand der anderen fahrenden Sportler verbunden.

Das Tor steht mindestens, bis die das Tor durchfahrenden Sportler die geforderte Wegstrecke erfüllt haben.

7341 – 7342) Doppeltoring

Drei Sportler stehen auf der Längs- oder Querachse, wobei der mittlere Sportler auf dem Fahrflächenmittelpunkt steht. Die drei Sportler sind durch Hand-in-Hand-Griff miteinander verbunden. Dadurch bilden Sie ein Doppeltor. Die nicht durch Griff verbundenen Arme sind seitlich und waagrecht gestreckt.

Die drei anderen Sportler fahren mit gleichen Abständen hintereinander je zweimal durch die Zwischenräume des Doppeltores. Dabei ist die jeweils linke Hand mit der jeweils rechten Hand des anderen fahrenden Sportlers verbunden.

Das Tor steht mindestens, bis die das Tor durchfahrenden Sportler die geforderte Wegstrecke erfüllt haben.

7343 – 7344) Schweinfurter Toring

Zwei Sportler stehen in der Mühle oder 2er Stirnreihe und bilden das Tor. Das Tor steht auf der Längs- oder Querachse und die Griffverbindung befindet sich über dem Flächenmittelpunkt.

Die übrigen vier Sportler fahren gleichzeitig 2er Innenringe jeweils um einen Sportler des Tores.

Dabei fahren jeweils die zwei ringfahrenden Sportler gleichzeitig zweimal durch den Zwischenraum, den das Tor bildet.

§6 Übungserläuterungen 6er Einradfahren

7351) Innenstern

Alle Sportler stehen ohne sich zu bewegen sternförmig mit gleichen Abständen um den Fahrflächenmittelpunkt und sind durch Hand-in-Hand-Griff miteinander verbunden. Dabei zeigen die Räder und die Gesichter in Richtung Fahrflächenmittelpunkt.

Beschreibung Stern/Sterne siehe Punkt 2.2.31.

Steht im Übungstext 2er, muss in 2er 2m angefahren werden.

Steht im Übungstext 3er, muss in 3er 2m angefahren werden.

Steht im Übungstext 6er, muss in 6er 2m angefahren werden

Steht im Übungstext 6 Lschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig vier gleich große und gleichförmige Linksschleifen gezeigt werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 2.2.18.

Steht im Übungstext 6 Rschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig vier gleich große und gleichförmige Rechtsschleifen gezeigt werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 2.2.18.

Steht im Übungstext glz. angef. siehe Punkt 2.2.32.

7356) Wechselstern

Alle Sportler stehen, ohne sich zu bewegen, mit gleichen Abständen um den Fahrflächenmittelpunkt und sind durch Hand-in-Hand-Griff miteinander verbunden. Dabei zeigen die Räder in Richtung Fahrflächenmittelpunkt, wobei bei den Sportlern 1, 3 und 5 die Gesichtsrichtung zur Fahrflächenmitte und bei den Sportlern 2, 4 und 6 die Gesichtsrichtung nach außen zeigt.

Beschreibung Stern/Sterne siehe Punkt 2.2.31.

Steht im Übungstext 2er, muss in 2er Mühlegriff 2m angefahren werden.

Steht im Übungstext glz. angef. siehe Punkt 2.2.32.

7361) Außenstern

Alle Sportler stehen ohne sich zu bewegen mit gleichen Abständen um den Fahrflächenmittelpunkt und sind durch Hand-in-Hand-Griff miteinander verbunden. Dabei zeigen die Räder in Richtung Fahrflächenmittelpunkt, wobei die Gesichtsrichtung nach außen zeigt.

Beschreibung Stern/Sterne siehe Punkt 2.2.31.

Steht im Übungstext 2er, muss in 2er 2m angefahren werden.

Steht im Übungstext 3er, muss in 3er 2m angefahren werden.

Steht im Übungstext 6er, muss in 6er 2m angefahren werden

Steht im Übungstext glz. angef. siehe Punkt 2.2.32.

§6 Übungserläuterungen 6er Einradfahren

7362) Außenstern gegenseitige Durchfahrt/Innenstern gegenseitige Durchfahrt rw.
Ausgangsstellung ist die 6er Stirnreihe.

Sportler 1 fährt durch das Tor von Sportler 2 und 3, anschließend fahren Sportler 1 und 2 durch das Tor das von Sportler 3 und 4. Gleichzeitig dazu fährt Sportler 6 durch das Tor von Sportler 5 und 4, anschließend Sportler 6 und 5 durch das Tor von Sportler 4 und 3. Nach den Durchfahrten bildet sich nach Herstellen der Griffverbindung zwischen Sportler 1 und 6 der entsprechende Stern. Diese Übung muss von der Anfangs- bis zur Endstellung von jedem Sportler fahrend und ohne lösen der Griffverbindungen gezeigt werden. Dazu ist es erforderlich, dass die Sportler 2 bis 5 sich bei den entsprechenden Durchfahrten drehen.

7366 a-d) Innenstern Standdrehungen

Ausgangsposition ist der Innenstern. Im Verlauf der Übung werden die Griffverbindungen gelöst und von jedem Sportler eine Standdrehung ausgeführt. Die Übung endet je nach Anzahl der Standdrehungen im Innen- oder Außenstern.

Beschreibung Standdrehungen siehe Punkt 2.2.21.

7366 e + f) Außenstern Standdrehungen

Ausgangsposition ist der Außenstern. Im Verlauf der Übung werden die Griffverbindungen gelöst und von jedem Sportler eine Standdrehung ausgeführt. Die Übung endet je nach Anzahl der Standdrehungen im Innen- oder Außenstern.

Beschreibung Standdrehungen siehe Punkt 2.2.21.

7367) Altenkesseler Innenstern Dreh./Außenstern

Ausgangsposition ist der Innenstern. Im Verlaufe der Übung werden die Griffverbindungen gleichzeitig gelöst. Ausserhalb des 4-Meter-Kreises sind mindestens 3 Drehungen rückwärts fahrend gleichzeitig zu zeigen. Die Übung endet nach dem gleichzeitigen Herstellen der Griffverbindung im Außenstern.

Beschreibung 3 Drehungen (50 cm-Drehungen) siehe Punkt 2.2.29.

§6 Übungserläuterungen 6er Einradfahren

7376) Standdrehungen

Alle Sportler stehen auf einer gemeinsamen Achse. Jeder Sportler ist durch Hand-in-Hand-Griffverbindung mit seinem jeweiligen Nebenmann verbunden.

Beschreibung Standdrehungen siehe Punkt 2.2.21.

Steht im Übungstext 2er sind je drei Sportlerpaare durch eine Hand-in-Hand-Griffverbindung miteinander verbunden.

Der Abstand zwischen Sportler 1 und 2 muss identisch sein mit dem Abstand zwischen Sportler 3 und 4 und mit dem Abstand zwischen Sportler 5 und 6.

Steht im Übungstext 3er sind je zwei Sportlergruppen durch eine Hand-in-Hand-Griffverbindung miteinander verbunden.

Der Abstand zwischen Sportler 1, 2 und 3 muss identisch sein mit dem Abstand zwischen Sportler 4, 5 und 6. Steht im Übungstext 6er sind alle Sportler durch eine Hand-in-Hand-Griffverbindung miteinander verbunden.

Steht im Übungstext 6er sind alle Sportler durch eine Hand-in-Hand-Griffverbindung miteinander verbunden.

Der Abstand zwischen Sportler 1 und 2 muss identisch sein mit dem Abstand zwischen Sportler 2 und 3, mit dem Abstand zwischen Sportler 3 und 4, mit dem Abstand zwischen Sportler 4 und 5 und dem Abstand zwischen Sportler 5 und 6.

Informationen zum Reglement unter <http://www.hallenrad.com>