

# UEC Reglement Einradfahren

Gültig ab 01.01.2012



Herausgeber: UEC Commission Indoor Cycling

Stand: 2012-03G - 03.11.2012

# §1 VORBEMERKUNGEN

## 1. Veranstaltungen

### 1.1 Veranstaltungen von Wettkämpfen

Wettkämpfe können durch die UEC, die Nationalverbände und deren Unterorgane veranstaltet werden. Für die Ausschreibung/Einladung gelten deren Bestimmungen.

### 1.2 Weltmeisterschaften

Weltmeisterschaften werden in diesen Disziplinen nicht ausgetragen.

### 1.3 Wettkampfdisziplinen

a) Vierer-Einradfahren

b) Sechser-Einradfahren

Jeder Sportler darf bei einer Veranstaltung (Wettkampf oder Meisterschaft) nur einmal je Disziplin starten.

### 1.4 Rekorde

UEC-Rekorde werden in der Elite- und Juniorenklasse vergeben. Sie können bei nationalen Meisterschaften und internationalen Wettkämpfen erzielt werden.

UEC-Rekorde, gefahren an nationalen Meisterschaften und internationalen Wettkämpfen, werden nur dann anerkannt, wenn in der jeweiligen für die Wertung verantwortlichen Jury zwei ansagende UCI-Kommissäre eingesetzt sind, unter denen wenigstens ein ausländischer Kommissär sein muss. Die hier gefahrenen Rekorde müssen durch die UEC anerkannt werden.

Nationale Rekorde finden Anerkennung nach den Richtlinien des entsprechenden Nationalverbandes.

### 1.5 Ergebnislisten

Bei allen Wettbewerben muss der Veranstalter nach Abschluss jeder Disziplin eine Ergebnisliste veröffentlichen.

### 1.6 Ergebnislisten von internationalen Wettbewerben

Gedruckte Ergebnislisten der internationalen Wettkämpfe müssen innerhalb der durch die UEC festgelegten Frist und in der vorgeschriebenen Form an die UEC-Geschäftsstelle übermittelt werden.

Die Ergebnisse der Elite und Jugend sind – nach Disziplinen getrennt – in eine gemeinsame Ergebnisliste einzutragen.

### 1.7 Ausgabe der Wertungsbogen

Nach Abschluss einer Disziplin sind die Wertungsbogen den entsprechenden Personen durch den Veranstalter auszuhändigen. Wertungsbogen sind als vertrauliche Dokumente zu behandeln und dürfen nur an die jeweiligen Sportler oder deren Trainer abgegeben werden.

# §1 VORBEMERKUNGEN

## 8.7 Angesagte Übungen

Von außerhalb der Fahrfläche angesagte/angezeigte Übungen werden abgewertet mit

100%

## 8.8 Ende der Fahrzeit

Alle Übungen eines Fahrprogramms müssen innerhalb der Fahrzeit gezeigt werden. Läuft die Fahrzeit vorher ab, ist die entsprechende Wegstreckenabwertung bei der/den betreffenden Übung/Übungen einzutragen.

## 8.9 Ende der Wertung

Alle Sportler müssen am Ende Ihrer Vorführung gleichzeitig das Rad verlassen und sich auf der Fahrfläche präsentieren. Hiermit endet die Wertung (auch nach Ende der Fahrzeit).

## 8.10 Gleichzeitige Übungsausführung

Wenn das vorgeschriebene gleichzeitige Herstellen und/oder Auflösen von Griffverbindungen am Beginn/Ende von Übungen und/oder Übungsteilen nicht gleichzeitig erfolgt, werden abgewertet

10%

Erfolgt der letzte Griff, nachdem die zuerst durch Griff verbundenen Sportler 2 Meter gefahren sind, werden abgewertet

50%

Erfolgt das Herstellen oder Lösen der Griffverbindungen nicht in Fahrt, wenn dies in den Vorbemerkungen oder Übungserläuterungen gefordert ist, werden abgewertet

50%

Eine zusätzliche Ausführungsabwertung nach Fehlergruppe 1b Punkt 3 (~ oder x für nicht gleichzeitiges Ausführen der Übung) erfolgt dann nicht.

## 8.11 Übungen innerhalb des 4-Meter-Kreises

Übungsteile, die laut Übungsbeschreibungen innerhalb des 4-Meter-Kreises zu zeigen sind, werden, wenn sie außerhalb des 4-Meter-Kreises gezeigt werden, abgewertet mit

50%

Ausschlaggebend ist das Zentrum der Übung.

## 8.12 Standdrehungen

Bei diesen Drehungen müssen die Griffverbindungen gleichzeitig gelöst und von allen Sportlern gleichzeitig, die je nach Übungstext erforderliche Anzahl Standdrehungen, ohne mit zu treten um die eigene Körperlängsachse, gezeigt werden. Nach Ende der Drehung/en werden die Griffverbindungen gleichzeitig wiederhergestellt. Die Übung ist erst beendet, wenn die Sportler anschließend, ohne sich zu bewegen, stehen.

Standdrehungen sind grundsätzlich als Punktdrehungen auszuführen.

Den Sportlern ist es in der Schwierigkeitswertung abweichend erlaubt, Standdrehungen auf einer Fläche von jeweils maximal 50cm Durchmesser auszuführen und dabei die Pedale vorwärts und rückwärts innerhalb einer ¼ Kurbelumdrehung aus der Ausgangsposition (auch mehrfach) zu bewegen.

Abweichungen bei einem oder mehreren Sportlern sind abzuwerten mit

50%

## 8.13 Schleifen

Schleifen dürfen nur so groß gefahren werden, dass der andere Sportler nicht umfahren wird, sonst Abwertung

50%

## §2 Regelungen zum 4er und 6er Einradfahren

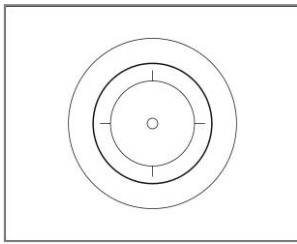
### 2. Übungsablauf auf der Fahrfläche

2.1 **An beliebiger Stelle der Fahrfläche sind folgende Übungen zu zeigen:**  
Standdrehungen, Einzelschleifen aus Stirnreihen, Umfahrten

### 2.2 Übungsabläufe auf der Fahrfläche

Nachfolgende Erläuterungen und Zeichnungen haben den Zweck die in den Übungstabellen vorgeschriebenen Übungen und die einwandfreie Ausführung zu erklären soweit dies nicht schon an anderer Stelle geschehen ist. Folgerichtig gelten die Erläuterungen und die Zeichnungen der entsprechenden Übungen für das 4er und 6er Einradfahren, angewandt dann auf die jeweilige Übung und die Anzahl der Sportler.

#### 2.2.1 Runde (R)

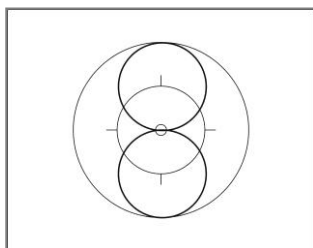


Für die Bewertung der Runde gilt nur die ausserhalb des 4-Meter-Kreises gefahrene Strecke. Ausnahme: Bei der 6er Runde dürfen zwei Sportler im 4-Meter-Kreis fahren. Der Abstand zum Fahrflächenmittelpunkt muss im Verlauf der Übung gleich sein. Bei einzeln zu fahrenden Runden im Einradfahren muss der Abstand zwischen den Sportlern gleich sein. Die Runde endet nach mindestens einer vollständigen Umfahrt um den 4-Meter-Kreis.

#### 2.2.2 Halbe Runde (HR)

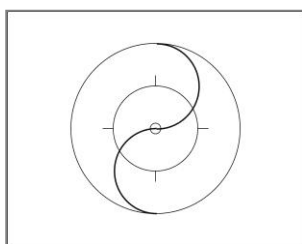
Für die Bewertung der halben Runde gilt nur die ausserhalb des 4-Meter-Kreises gefahrene Strecke. Ausnahme: Bei der 6er Runde dürfen zwei Sportler im 4-Meter-Kreis fahren. Der Abstand zum Fahrflächenmittelpunkt muss im Verlauf der Übung gleich sein. Bei einzeln zu fahrenden halben Runden im Einradfahren muss der Abstand zwischen den Sportlern gleich sein. Die halbe Runde endet nach mindestens einer halben Umfahrt um den 4-Meter-Kreis. Die Übung **beginnt auf der Längs- oder Querachse**.

#### 2.2.3 Wechselrunde (8)



Die Wechselrunde besteht aus zwei Kreisen. Beide Kreise müssen gleich groß gefahren werden und einen Mindestdurchmesser von 4 Metern haben. Bei 2er-, 3er-, 4er- und 6er-Übungen ist der Durchmesser am äussersten Sportler zu messen. Der Fahrflächenmittelpunkt muss zweimal überquert werden. Die Kreise müssen in je einer Fahrflächenhälfte gefahren werden. Die Fahrfläche wird durch eine durch den Fahrflächenmittelpunkt gedachte Gerade halbiert. Die Fahrfläche wird durch die Längs- oder Querachse halbiert.

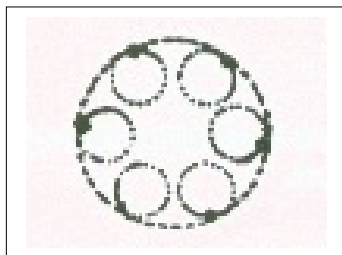
#### 2.2.4 Halbe Wechselrunde (S)



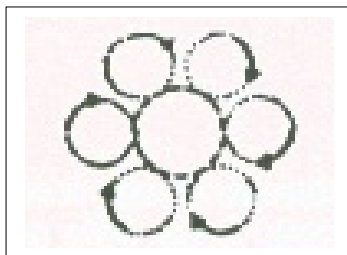
Die halbe Wechselrunde besteht aus zwei Halbkreisen. Beide Halbkreise müssen gleich groß gefahren werden und einen Mindestdurchmesser von 4 Metern haben. Der Fahrflächenmittelpunkt muss einmal überquert werden. Die Übung **beginnt auf der Längs- oder Querachse**. Die beiden Halbkreise müssen in zwei sich schräg gegenüberliegenden Fahrflächenvierteln gefahren werden. Die Fahrfläche wird durch die Längs- und Querachse in vier Viertel geteilt.

## §2 Regelungen zum 4er und 6er Einradfahren

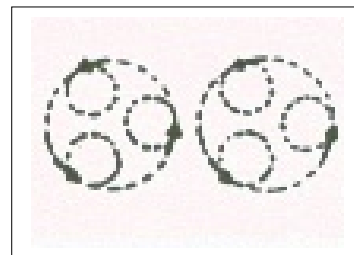
### 2.2.18 Schleife/n



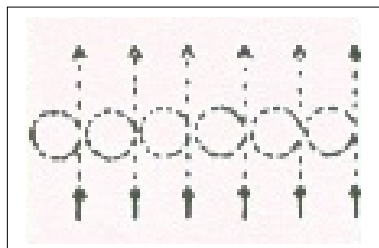
6 hinter Runde 6 Lschl.



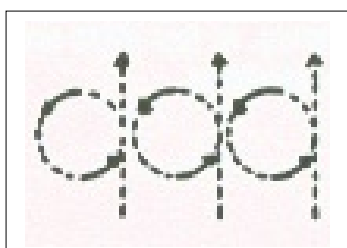
6 hinter Runde 6 Rschl



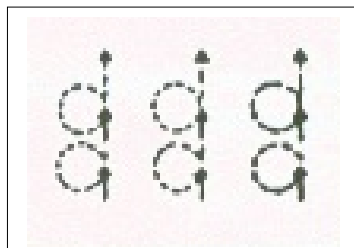
3 hinter Doppelrunde 6 Lschl.



6 neben Querzug 6 Lschl.



2 hinter Querzug 3 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 einzeln gefahrenen Übungen mit 3 Schleifen sind diese gleichzeitig so auszuführen, dass im Verlauf der betreffenden Übung je zwei Sportler hintereinander eine gemeinsame Schleife fahren.

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

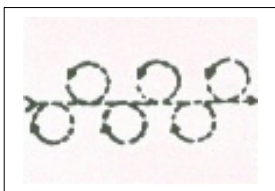
Bei den Sechser-Übungen mit 2 oder 3 Schleifen müssen im Verlauf die entsprechenden Übungen gleichzeitig in Fahrt in drei Zweier- oder zwei Dreier Stirnreihen aufgelöst, gleichzeitig 2 oder 3 Schleifen gefahren, gleichzeitig in Fahrt zur Sechser-Stirnreihe zurückgegriffen und die Übungen zu Ende gefahren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

## §2 Regelungen zum 4er und 6er Einradfahren

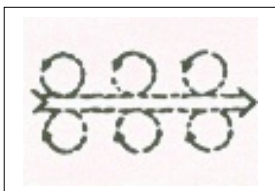
### 2.2.19 3 Lschl. 3 Rschl.



6 hinter Längszug 3 Lschl. 3 Rschl.

Bei einer entsprechenden einzeln gefahrene Übung müssen im Verlauf der Übung wechselseitig von drei Sportlern Links- und von drei Sportlern Rechtsschleifen und danach die Übung zu Ende gefahren werden.

Alle Übungen mit Schleifen im Übungstext müssen mindestens 2 Meter vor und 2 Meter nach den Schleifen gefahren werden.

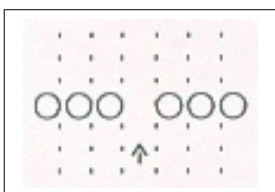


2er hinter Längszug 3 Lschl. 3 Rschl.

Bei einer entsprechenden Zweier-Übung müssen im Verlauf der Übung von den links fahrenden Sportlern Linksschleifen und von den rechts fahrenden Sportlern Rechtsschleifen und danach die Übung zu Ende gefahren werden.

Das Auflösen der Zweier-Stirnreihen, das Ausführen der Schleifen und das Zurückfassen zur 2er Stirnreihe muss gleichzeitig in Fahrt geschehen.

Alle Übungen mit Schleifen im Übungstext müssen mindestens 2 Meter vor und 2 Meter nach den Schleifen gefahren werden.



6 neben Querzug 3 Lschl. 3 Rschl.

Die Zeichnung zeigt eine Sechser-Übung mit 3 Lschl. 3 Rschl. Drei nebeneinander fahrende Sportler fahren Linksschleifen und drei nebeneinander fahrende Sportler fahren Rechtsschleifen.

Alle Übungen mit Schleifen im Übungstext müssen mindestens 2 Meter vor und 2 Meter nach den Schleifen gefahren werden.

## §2 Regelungen zum 4er und 6er Einradfahren

### 2.2.22 Mühle

Alle Sportler fahren mit gleichen Abständen hintereinander eine vollständige Umfahrt um den Fahrflächenmittelpunkt. Dabei sind die Sportler mit ihren linken oder rechten Händen durch Hand-in-Hand Griff verbunden.

Bei der Mühle Eschl. und Mühle Dreh. stellen die Sportler die Griffverbindung über dem Fahrflächenmittelpunkt zur Mühle her, lösen diese wieder gleichzeitig in Fahrt, führen ihre Einzelschleifen oder Drehungen aus und stellen die Griffverbindung zur Mühle wieder über dem Fahrflächenmittelpunkt gleichzeitig in Fahrt her.

### 2.2.23 Mühlen/Ringe

Alle Mühlen und Ringe sind auf der Längsachse gleichmäßig verteilt zu fahren. Sie enden nach mindestens einer vollständigen Umfahrt um den Punkt.

Je ein Sportler muss mit einem Sportler der anderen Mühlen/Ringe auf einer gemeinsamen Achse, die parallel zur langen Seite der Fahrfläche verläuft, fahren.

Beschreibung Mühle siehe Punkt 2.2.22.

Beschreibung Ring siehe Punkt 2.2.26.

### 2.2.24 Flügelmühle

Je zwei, bzw. drei Sportler fahren nebeneinander auf einer Achse und bilden ein Sportlerpaar bzw. Sportlergruppe. Die Sportlerpaare bzw. Sportlergruppen fahren in gleichen Abständen hintereinander um den Fahrflächenmittelpunkt. Die jeweils innen fahrenden Sportler sind mit ihren linken oder rechten Händen durch Hand-in-Hand-Griff miteinander verbunden.

Die 2er oder 3er Flügelmühle endet nach mindestens einer Umfahrt um den Fahrflächenmittelpunkt.

### 2.2.25 Flügelring

Je zwei, bzw. drei Sportler fahren nebeneinander auf einer Achse und bilden ein Sportlerpaar bzw. Sportlergruppe. Die Sportlerpaare bzw. Sportlergruppen fahren in gleichen Abständen hintereinander um den Fahrflächenmittelpunkt. Die jeweils innen fahrenden Sportler greifen mit der rechten Hand die linke Hand des Vordermannes. Die außen am Ring fahrenden Sportler greifen mit ihren linken Händen auf die Schulter der Ring fahrenden Sportler.

Der 2er oder 3er Flügelring endet nach mindestens einer Umfahrt um den Fahrflächenmittelpunkt.

### 2.2.26 Innenring/Außenring/Wechselring

Alle Sportler fahren mit gleichen Abständen hintereinander eine vollständige Umfahrt um den Fahrflächenmittelpunkt. Dabei sind die Sportler mit ihren linken oder rechten Händen durch Hand-in-Hand Griff verbunden.

Beim Innenring greift jeder Sportler mit der rechten Hand die linke Hand des Vordermannes. Beim Wechselring greifen die Sportler 1 und 3 mit der linken Hand die linke Hand des Vordermannes, Sportler 2 und 4 greifen mit der rechten Hand die rechte Hand des Vordermannes. Beim Außenring greift jeder Sportler mit der linken Hand die rechte Hand des Vordermannes.

### 2.2.27 Stirnreihe

Alle Sportler fahren/stehen mit Griffverbindung und in gleicher Richtung nebeneinander (2er, 3er, 4er, 6er).

## §2 Regelungen zum 4er und 6er Einradfahren

### 2.2.28 Umfahrten

In der Stirnreihe bleibt ein Sportler an beliebiger Stelle stehen. Ohne Handwechsel und ohne den Griff mit ihm zu lösen, fährt ein (oder fahren mehrere) Sportler einmal um ihn herum. Die Umfahrten enden nach einer vollständigen Umfahrt um den/die zu umfahrenden Sportler.

### 2.2.29 3 Drehungen (50cm-Drehungen)

Übungen mit der Bezeichnung 3 Drehungen (dreh.) sind auf einer Fläche von maximal 50 cm Durchmesser auszuführen. Die Drehungen beginnen, sobald alle Sportler gemeinsam diesen Durchmesser erreicht haben. Es müssen gemeinsam von allen Sportlern mindestens 3 volle zusammenhängende Drehungen gezeigt werden. Werden die 50-cm-Drehungen aus einer Übung mit Griffverbindung gefahren, lösen die Sportler die Griffverbindung gleichzeitig und in Fahrt, führen die Drehungen aus und greifen gleichzeitig und in Fahrt wieder in die Ausgangsposition zurück.

### 2.2.30 Tore/Turbinen

- a) Alle Arten von Torfahrt-Übungen (Ausnahme Torringe) beginnen 2 Meter vor der ersten Durchfahrt und enden 2 Meter nach der letzten Durchfahrt. Das Tor steht mindestens, bis die das Tor durchfahrenden Sportler die geforderte Wegstrecke erfüllt haben.
- b) Alle Arten von Doppeltorfahrt-Übungen beginnen 2 Meter vor der ersten Durchfahrt und enden 2 Meter nach der letzten. Das Tor steht mindestens, bis die das Doppeltor durchfahrenden Sportler die geforderte Wegstrecke erfüllt haben.
- c) Tore sind über dem Fahrflächenmittelpunkt auf der Längs- oder Querachse zu zeigen.
- d) Mühle-/Turbine-Torfahrten sind über dem Fahrflächenmittelpunkt zu zeigen.

### 2.2.31 Sterne/Stern

Alle Sportler stehen sternförmig in gleichen Abständen ohne sich zu bewegen und sind durch Hand-in-Hand-Griff miteinander verbunden.

- a) Ein Stern steht um den Fahrflächenmittelpunkt
- b) Zwei Sterne sind auf der Längsachse gleichmäßig verteilt zu zeigen

### 2.2.32 Angefahren (angef.) / An- und abgefahren (an- u. abgef.)

Eine Übung gilt als angefahren, wenn alle Sportler mindestens 2 Meter einzeln, direkt und ohne Griffverbindung zur in der Übungserläuterung beschriebenen Position fahren. Nach dem Anfahren muss die in der Übungserläuterung beschriebene Übung gleichzeitig und in Fahrt gegriffen werden und vollständig - wie beschrieben - gezeigt werden.

Eine Übung gilt als abgefahren, wenn alle Sportler mindestens 2 Meter einzeln und ohne Griffverbindung aus der in der Übungserläuterung beschriebenen Position fahren.

Das Lösen der Griffverbindung muss gleichzeitig und in Fahrt erfolgen.

Bei Übungen, die innerhalb des 4-Meter-Kreises gefahren werden müssen, muss das Anfahren außerhalb des 4-Meter-Kreises begonnen werden und das Abfahren aus dem 4-Meter-Kreis herausführen.

Ausnahmen hiervon sind in den jeweiligen Übungserläuterungen geregelt.



## §4 Übungserläuterungen 4er Einradfahren

### **5001 - 5002) 4 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 4 Lschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig vier gleich große und gleichförmige Linksschleifen gezeigt werden.

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.

### **5003) 4 hinter Längszug**

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

Beschreibung Längszüge siehe Punkt 2.2.13.

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.

### **5005a - 5006a) 4 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 von Sportler 2 und 3 und dem Abstand von Sportler 3 und 4.

Beschreibung Wechselrunde siehe Punkt 2.2.3.

### **5005b - 5006b) 4 hinter Wechselrunde durch. (Erlenbacher 8)**

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

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

Die Sportler 2 und 4 fahren ohne ihre Abstände untereinander zu verändern je eine Wechselrunde beginnend gegen den Uhrzeigersinn oder umgekehrt.

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

Beschreibung Wechselrunde siehe Punkt 2.2.3.

## §4 Übungserläuterungen 4er Einradfahren

### **5071 - 5072) 2er Querzug**

Je zwei Sportler fahren nebeneinander mit Griffverbindung auf einer Achse, die parallel zur kurzen Seite der Fahrfläche verläuft und bilden je ein Sportlerpaar.

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

Beschreibung Querzüge siehe Punkt 2.2.12.

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

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

### **5076a + 5077a) 2er Wechselrunde**

Je zwei Sportler fahren nebeneinander mit Griffverbindung und bilden ein Sportlerpaar. Der Abstand zwischen Sportler 1 und 2 muss identisch sein mit dem Abstand zwischen Sportler 3 und 4. Jedes Sportlerpaar fährt dabei eine Wechselrunde.

Beschreibung Wechselrunde siehe Punkt 2.2.3.

### **5076b + 5077b) 2er Quer-Wechselschleifen**

Je zwei Sportler fahren nebeneinander mit Griffverbindung 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 sind auf einer gemeinsamen Achse, die parallel zur langen Seite der Fahrfläche verläuft, ausgerichtet. Jedes Sportlerpaar fährt dabei eine Wechselschleife.

Beschreibung Quer-Wechselschleife siehe Punkt 2.2.9.

### **5081) 2er Gegenquerzug rw.**

Je zwei Sportler fahren nebeneinander mit Griffverbindung auf je einer Achse die parallel zur kurzen 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 mit gleicher Geschwindigkeit von jeweils einer anderen langen Seite der Fahrflächenbegrenzung zur jeweils gegenüberliegenden Seite.

Beschreibung Gegenquerzüge siehe Punkt 2.2.14.

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.

## §4 Übungserläuterungen 4er Einradfahren

### **5161 - 5162) Innenring um 1 (Hexenkessel)**

Drei Sportler fahren mit gleichen Abständen hintereinander um den Fahrflächenmittelpunkt. Die drei Sportler greifen dabei jeweils mit ihrer rechten Hand in die linke Hand des jeweils vor ihnen fahrenden Sportlers. Der vierte Sportler ist dabei durch einen beliebigen Griff mit einem der anderen drei Sportler verbunden und lässt sich ohne mit zu treten um seine eigene Achse drehen.

Beschreibung Innenring/Außenring/Wechselring siehe Punkt 2.2.26.

### **5166 - 5167) Innenring**

Alle Sportler fahren mit gleichen Abständen hintereinander um den Fahrflächenmittelpunkt. Jeder Sportler greift dabei mit der rechten Hand die linke Hand des Vordermannes.

Beschreibung Innenring/Außenring/Wechselring siehe Punkt 2.2.26.

### **5171 – 5172) Wechselring**

Alle Sportler fahren mit gleichen Abständen hintereinander um den Fahrflächenmittelpunkt. Sportler 1 und 3 greifen dabei mit der linken Hand die linke Hand des jeweils vor ihnen fahrenden Sportlers. Sportler 2 und 4 greifen dabei mit der rechten Hand die rechte Hand des jeweils vor ihnen fahrenden Sportlers.

Beschreibung Innenring/Außenring/Wechselring siehe Punkt 2.2.26.

Steht im Übungstext Wechselring halbe Umfahrt/Innenring halbe Umfahrt ist die Ausgangsposition der Wechselring. Nach einer halben Umfahrt um den Fahrflächenmittelpunkt greifen die Sportler in den Innenring. Das Umgreifen vom Wechselring zum Innenring muss gleichzeitig und in Fahrt erfolgen. Nach einer weiteren halben Umfahrt um den Fahrflächenmittelpunkt im Innenring ist die Übung beendet.

### **5176 – 5177) Außenring**

Alle Sportler fahren mit gleichen Abständen hintereinander um den Fahrflächenmittelpunkt. Jeder Sportler greift dabei mit der linken Hand die rechte Hand des jeweils vor ihnen fahrenden Sportlers.

Beschreibung Innenring/Außenring/Wechselring siehe Punkt 2.2.26.

Steht im Übungstext Außenring halbe Umfahrt/Innenring halbe Umfahrt ist die Ausgangsposition der Außenring. Nach einer halben Umfahrt um den Fahrflächenmittelpunkt greifen die Sportler in den Innenring. Das Umgreifen vom Außenring zum Innenring muss gleichzeitig und in Fahrt erfolgen. Nach einer weiteren halben Umfahrt um den Fahrflächenmittelpunkt im Innenring ist die Übung beendet.

### **5186a + 5187a) Torfahrt**

Zwei Sportler stehen auf der Längs- oder Querachse. Sie sind durch Hand-in-Hand-Griff verbunden. Die nicht durch Griff verbundenen Arme sind seitlich und waagrecht gestreckt. Die Griffverbindung befindet sich über dem Fahrflächenmittelpunkt. Die Sportler bilden so ein Tor. Die beiden anderen Sportler fahren mit gleichen Abständen hintereinander je zweimal durch den Zwischenraum, den das Tor bildet. Dabei wird einer der Tor bildenden Sportler umfahren.

Beschreibung Tore/Turbinen siehe Punkt 2.2.30.

## §4 Übungserläuterungen 4er Einradfahren

### **5186b + c + 5187b-d) Gegentorfahrt**

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

Die beiden anderen Sportler fahren auf einer gemeinsamen Achse die parallel zur langen oder kurzen Seite der Fahrfläche verläuft, je zweimal durch den Zwischenraum, den die beiden stehenden Sportler bilden.

Dabei umfährt je ein fahrender Sportler je einen stehenden Sportler.

Beschreibung Tore/Turbinen siehe Punkt 2.2.30.

Steht im Übungstext glz. umfahren die beiden fahrenden Sportler je einen stehenden Sportler. Dabei fahren sie zweimal gleichzeitig durch den Zwischenraum, den das Tor bildet.

Steht im Übungstext Schleifentorfahrt glz. umfährt der eine fahrende Sportler einen stehenden Sportler zweimal mit einer Rechtschleife, der andere fahrende Sportler umfährt den anderen stehenden Sportler zweimal gleichzeitig mit einer Linksschleife. Dabei fahren sie zweimal gleichzeitig durch den Zwischenraum, den das Tor bildet.

### **5188 - 5189) Mühle mit Gegentorfahrt**

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 jeweils zweimal durch den Zwischenraum, den die Mühle bildet.

Die beiden Sportler fahren um 1/2 Wegstrecke versetzt und auf je einer Fahrflächenhälfte. Die Fahrfläche wird durch die Längs- oder Querachse halbiert. Zur Durchfahrt darf die Fahrflächenhälfte verlassen werden.

Die Mühle fährt mindestens bis die das Tor durchfahrenden Sportler die geforderte Wegstrecke erfüllt haben.

Steht im Übungstext glz. umfahren die beiden fahrenden Sportler je einen Mühle-fahrenden Sportler. Dabei fahren sie zweimal gleichzeitig durch den Zwischenraum, den die beiden Mühle-fahrenden Sportler bilden.

Beschreibung Tore/Turbinen siehe Punkt 2.2.30.

### **5191 – 5192) 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 Abstand zwischen Sportler 1 und 2 muss identisch mit dem von Sportler 2 zu 3 sein. Der vierte Sportler fährt abwechselnd je zweimal durch die beiden Zwischenräume, die das Doppeltor bildet.

Beschreibung Tore/Turbinen siehe Punkt 2.2.30.

## §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 Wechselschleifen Gegentorfahrt 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.

### 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.

## §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 im Uhrzeigersinn.

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

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

### **7286 - 7287) Innenring**

Alle Sportler fahren mit gleichen Abständen hintereinander um den Fahrflächenmittelpunkt. Jeder Sportler greift dabei mit der rechten Hand die linke Hand des Vordermannes.

Beschreibung Innenring/Außenring/Wechselring siehe Punkt 2.2.26.

### **7291 – 7292) Wechselring**

Alle Sportler fahren mit gleichen Abständen hintereinander um den Fahrflächenmittelpunkt. Sportler 1, 3 und 5 greifen dabei mit der linken Hand die linke Hand des Vordermannes. Sportler 2, 4 und 6 greifen dabei mit der rechten Hand die rechte Hand des Vordermannes.

Beschreibung Innenring/Außenring/Wechselring siehe Punkt 2.2.26.

Steht im Übungstext Wechselring halbe Umfahrt/Innenring halbe Umfahrt ist die Ausgangsposition der Wechselring.

Nach einer halben Umfahrt um den Fahrflächenmittelpunkt greifen die Sportler in den Innenring. Das Umgreifen vom Wechselring zum Innenring muss gleichzeitig und in Fahrt erfolgen.

Nach einer weiteren halben Umfahrt um den Fahrflächenmittelpunkt im Innenring ist die Übung beendet.

### **7296 – 7297) Außenring**

Alle Sportler fahren mit gleichen Abständen hintereinander um den Fahrflächenmittelpunkt. Jeder Sportler greift dabei mit der linken Hand die rechte Hand des Vordermannes.

Beschreibung Innenring/Außenring/Wechselring siehe Punkt 2.2.26.

Steht im Übungstext Außenring halbe Umfahrt/Innenring halbe Umfahrt ist die Ausgangsposition der Außenring.

Nach einer halben Umfahrt um den Fahrflächenmittelpunkt greifen die Sportler in den Innenring. Das Umgreifen vom Außenring zum Innenring muss gleichzeitig und in Fahrt erfolgen.

Nach einer weiteren halben Umfahrt um den Fahrflächenmittelpunkt im Innenring ist die Übung beendet.

### **7306a + 7307a) Torfahrt**

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

Die vier anderen Sportler fahren mit gleichen Abständen hintereinander je zweimal durch den Zwischenraum, den das Tor bildet. Dabei wird einer der Tor bildenden Sportler umfahren.

Beschreibung Tore/Turbinen siehe Punkt 2.2.30.

## §6 Übungserläuterungen 6er Einradfahren

### **7306b + c + 7307b - d) Gegentorfahrt**

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

Die vier anderen Sportler fahren auf einer gemeinsamen Achse die parallel zur langen oder kurzen Seite der Fahrfläche verläuft, je zweimal durch den Zwischenraum, den die beiden stehenden Sportler bilden.

Dabei umfahren je zwei fahrende Sportler mit gleichen Abständen hintereinander je einen stehenden Sportler.

Beschreibung Tore/Turbinen siehe Punkt 2.2.30.

Steht im Übungstext glz. umfahren je zwei fahrende Sportler je einen stehenden Sportler. Dabei fahren je zwei Sportler zweimal gleichzeitig durch den Zwischenraum, der das Tor bildet.

Steht im Übungstext Schleifentorfahrt glz. umfahren zwei fahrende Sportler einen stehenden Sportler je zweimal mit einer Rechtschleife, die anderen zwei fahrenden Sportler umfahren den anderen stehenden Sportler zweimal gleichzeitig mit einer Linksschleife. Dabei fahren sie je zweimal gleichzeitig durch den Zwischenraum, den das Tor bildet.

### **7306d – 7307d) Mühle mit Gegentorfahrt**

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 jeweils zweimal durch den Zwischenraum, den die Mühle bildet.

Je zwei Sportler fahren um 1/2 Wegstrecke versetzt und auf je einer Fahrflächenhälfte. Die Fahrfläche wird durch die Längs- oder Querachse halbiert. Zur Durchfahrt darf die Fahrflächenhälfte verlassen werden.

Beschreibung Tore/Turbinen siehe Punkt 2.2.30.

Die Mühle fährt mindestens bis die das Tor durchfahrenden Sportler die geforderte Wegstrecke erfüllt haben.

Steht im Übungstext glz. umfahren je zwei fahrende Sportler je einen Mühle-fahrenden Sportler. Dabei fahren sie je zweimal gleichzeitig durch den Zwischenraum, den die beiden Mühle-fahrenden Sportler bilden.



## §6 Übungserläuterungen 6er Einradfahren

### **7316 – 7317) Doppeltorfahrt/Synchrontorfahrt**

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 Synchrontorfahrt, 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 Doppeltorfahrt 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) Schlangenbogendoppeltorfahrt**

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 Schlangenbogendoppeltorfahrt siehe Punkt 2.2.20.

## §6 Übungserläuterungen 6er Einradfahren

### **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 Doppeltors. 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 Sportler fahren 2 Innenringe um je einen Sportler des Tores.

Dabei fahren sie je zweimal gleichzeitig durch den Zwischenraum den das Tor bildet.

### **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 glz. angef. siehe Punkt 2.2.32.

## §6 Übungserläuterungen 6er Einradfahren

### 7367) Altenkesseler Drehungen

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.

### 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.

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>