

# UEC Reglement Einradfahren

Gültig ab 01.01.2017



Herausgeber: UEC Indoor Cycling Commission

Stand: 2017-06G – 30.09.2016

# INHALTSVERZEICHNIS

|  | Seite |
|--|-------|
| Abkürzungen/Bezeichnungen .....                  | 03    |
| §1 Vorbemerkungen.....                           | 04    |
| §2 Regelungen zum 4er und 6er Einradfahren ..... | 17    |
| §3 Übungstabelle 4er Einradfahren .....          | 29    |
| §4 Übungserläuterungen 4er Einradfahren .....    | 36    |
| §5 Übungstabelle 6er Einradfahren .....          | 54    |
| §6 Übungserläuterungen 6er Einradfahren .....    | 63    |

# ABKÜRZUNGEN/BEZEICHNUNGEN

Im Reglement benutzte Abkürzungen und Bezeichnungen

|                |   |                          |
|----------------|---|--------------------------|
| 2er            | = | 2er Stirnreihe           |
| 3er            | = | 3er Stirnreihe           |
| 4er            | = | 4er Stirnreihe           |
| 50cm           | = | 50 Zentimeter            |
| 6er            | = | 6er Stirnreihe           |
| 8              | = | Wechselrunde             |
| angedr.        | = | angedreht                |
| angef.         | = | angefahren               |
| an- und abgef. | = | an- und abgefahren       |
| cm             | = | Zentimeter               |
| Dreh.          | = | Drehungen                |
| durch.         | = | durcheinander            |
| Eschl.         | = | Einzelschleifen          |
| gegenf.        | = | gegenfahrend             |
| Gg-8           | = | Gegenwechselrunde        |
| Ggquer-Wschl.  | = | Gegenquerwechselschleife |
| Gg. Runde      | = | Gegenrunde               |
| glz.           | = | gleichzeitig             |
| HR.            | = | halbe Runde              |
| HU.            | = | halbe Umfahrt            |
| hinter.        | = | hintereinander           |
| Lschl.         | = | Linksschleifen           |
| mm             | = | Millimeter               |
| nachein.       | = | nacheinander             |
| neben.         | = | nebeneinander            |
| Quer-Wschl.    | = | Querwechselschleife      |
| R.             | = | Runde                    |
| Ringf.         | = | Ringfassung              |
| Rschl.         | = | Rechtsschleifen          |
| rw.            | = | rückwärts                |
| S              | = | halbe Wechselrunde       |
| T              | = | taktische Übung          |
| Wschl.         | = | Wechselschleife          |

# §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

Gemischtgeschlechtliche Sportlergruppen starten in den jeweiligen männlichen Disziplinen. 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 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 (geschlechtsspezifisch und 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

## 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.

Im 4er Einradfahren der Altersklasse Junioren kann ein Elite-Sportler U23 (bis 22 Jahre) starten.

Im 4er Einradfahren der Altersklasse Schüler kann ein Junioren-Sportler U17 (bis 16 Jahre) starten.

Im 6er Einradfahren der Altersklasse Junioren können zwei Elite-Sportler U23 (bis 22 Jahre) starten.

Im 6er Einradfahren 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 Übungsanzahl

#### 2.3.1 Altersklasse Elite und Junioren

|                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| Vierer Einradfahren  | maximal 23 Übungen |
| Sechser Einradfahren | maximal 23 Übungen |

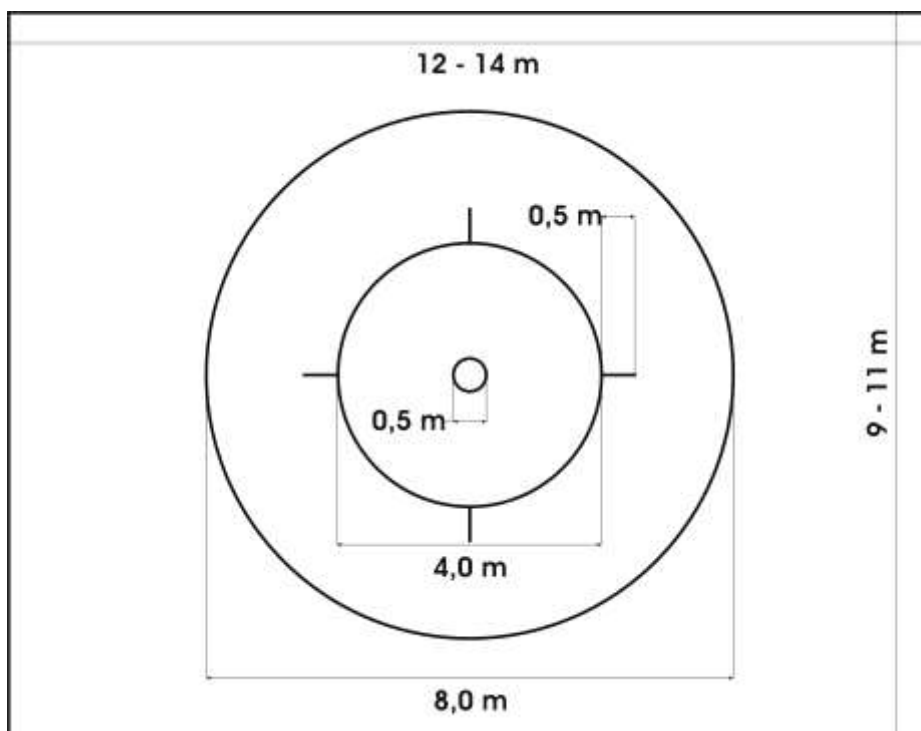
#### 2.3.2 Altersklasse Schüler

|                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| Vierer Einradfahren  | maximal 20 Übungen |
| Sechser Einradfahren | maximal 20 Übungen |

# §1 VORBEMERKUNGEN

## 3. Wettkampfstätte

### 3.1 Fahrfläche



Die Maße aller Markierungen sind Außenmaße und - wie in der Zeichnung angegeben - anzubringen.

Alle Markierungen sind in einer Breite von 3.0 bis 5.0 Zentimetern anzubringen. Es kann sich hierbei um Klebeband, Farbe oder Boden-Einlegungen handeln. Bei internationalen Meisterschaften und Wettkämpfen muss die Fahrfläche der Maximalgröße entsprechen. Die Markierungen müssen von allen Kommissärsplätzen gut erkennbar sein. Die Radball-Spielfeldumrandung und die Tore müssen sich bei den Wettbewerben im Kunstradsport mindestens 0.5 Meter außerhalb der markierten Flächenbegrenzungen befinden. Der Abstand der Fahrfläche von Wänden, Säulen, oder sonstigen nicht beweglichen Gegenständen muss bei internationalen Meisterschaften mindestens 2.0 Meter und bei allen anderen Wettbewerben mindestens 0.5 Meter betragen. Die Beschaffenheit der Fahrfläche muss ein einwandfreies Fahren zulassen.

### 3.2 Platzierung der Kommissäre

Die Kommissäre sind so zu platzieren, dass sie einen guten Blick auf die Fahrfläche haben und ihre Unabhängigkeit voneinander gewährleistet ist.

### 3.3 Coaching Zone

Ein fester Platz für den Trainer und einen weiteren Betreuer wird vorab in Abstimmung mit dem **Chief-Kommissär durch den Ausrichter an der Fahrfläche festgelegt (2 Meter breit und mindestens 0,5 Meter Abstand zur Flächenbegrenzung)**. Bei elektronischer Wertung muss von der Coaching Zone aus die offizielle visuelle Zeitanzeige sichtbar sein.

### 3.4 Zeitmessung

Bei elektronischer Wertung ist die visuelle Anzeige die offizielle Zeit. Bei manueller Wertung erfolgt die Zeitnahme und akustische Ansage durch eine sonstige visuelle Anzeige oder der Ablauf der ersten Minute wird durch einen Zeitnehmer angesagt.

# §1 VORBEMERKUNGEN

## 4. Sportmittel

### 4.1 Einrad

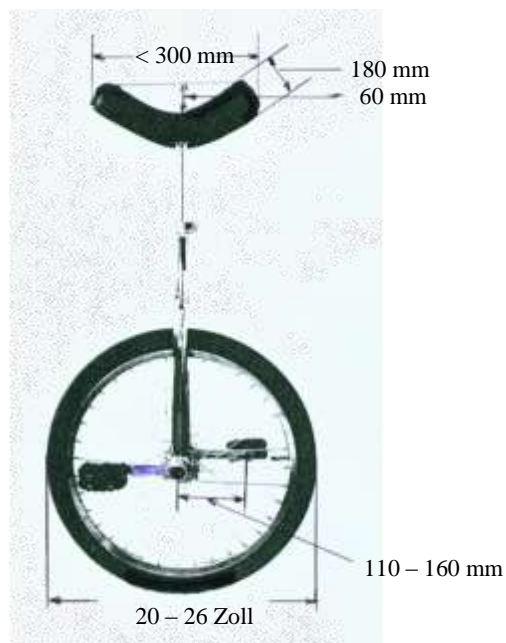
Die Räder müssen in ihrer Bauart den folgenden Richtlinien und Maßen entsprechen.

Laufrad: Der Durchmesser muss mindestens 20 Zoll und darf höchstens 26 Zoll, in der Elite-Klasse muss der Durchmesser mindestens 24 Zoll betragen

Kurbeln: Länge von Mitte Laufradachse bis Mitte Pedalachse 110 – 160 mm  
Antrieb: starr; Pedalkurbeln direkt an der Laufradachse

Sattel: Der Sattel muss fabrikmäßig hergestellt sein. Länge maximal 300 mm, Breite maximal 180 mm, größte unbelastete Durchbiegung 60 mm

Einrad-Skizze



### 4.2 Sportbekleidung

Bei Wettkämpfen muss angemessene **Kleidung** getragen werden.

### 4.3 Musikbegleitung

Alle Fahrprogramme können unter Musikbegleitung gezeigt werden. Wünscht ein Wettbewerber ein bestimmtes Musikstück, muss er selbst den Musikträger zur Verfügung stellen.

# §1 VORBEMERKUNGEN

## 5. Wertungsbogen

### 5.1 Ausfüllen der Wertungsbogen

Der Kopfteil des Wertungsbogens muss vollständig ausgefüllt werden. Die Übungsnummer, der Übungsname und der Punktwert sind beim Ausfüllen des **Wertungsbogens entsprechend** den Übungstabellen anzugeben. Die Punktwerte sind zu addieren und die Gesamtpunkte einzutragen. Zur Erstellung des Fahrprogramms dürfen in allen Disziplinen nur Übungen aus den entsprechenden Übungstabellen verwendet werden.

Es darf von jeder Übungsnummer immer nur eine Übung (entweder a, b, c, usw.) gewählt werden. Die Reihenfolge der Übungen bei der Zusammenstellung des Fahrprogramms ist frei wählbar. Während des Programmvortrages muss die auf dem Wertungsbogen eingereichte Reihenfolge der Übungen eingehalten werden.

### 5.2 Prüfung der Wertungsbogen

Wird mit einem System gewertet, überprüft ein Sportler/Trainer einen Ausdruck des gespeicherten Fahrprogramms auf Übereinstimmung mit dem von ihm eingereichten und bestätigt dieses und eventuelle Korrekturen mit seiner Unterschrift.

Eingereichte Fahrprogramme dürfen ab einer Stunde vor Beginn der Disziplin nicht mehr geändert werden.

Nachteile, die sich aus der Nichtbeachtung dieser Regelungen ergeben können, gehen in jedem Fall zu Lasten der Sportler.

### 5.3 Berechnung der Ergebnisse

Die Gesamtpunktzahl errechnet sich aus der Addition der einzelnen Punktwerte. Bei taktischer Erweiterung der Übung muss die entsprechende Aufwertung zu dem einzelnen Punktwert addiert werden.

Die Gesamtabwertung errechnet sich aus der Abwertung der Schwierigkeit und der Abwertung der Ausführung. Die Gesamtabwertung subtrahiert von der Gesamtpunktzahl ergibt das Einzelergebnis.

Das Endergebnis wird durch die Addition der Einzel-Ergebnisse, dividiert durch die Anzahl der Kommissärsgruppen, ermittelt und ist auf zwei Nachkommastellen zu runden.

Erreichen in einer Disziplin mehrere Wettbewerber das gleiche Endergebnis, so entscheidet das bessere Ausführungsergebnis über die Platzierung. Ist auch dieses gleich, so erreichen diese Wettbewerber die gleiche Platzierung.

Das jeweilige Endergebnis ist so schnell wie möglich durch den Veranstalter oder Chief-Kommissär bekannt zu geben.

Ergebnisse weniger als „Null“ Punkte werden ohne Angabe der Punkte veröffentlicht.

Nur die Platzierung, die sich aus dem tatsächlichen Endergebnis ergibt, wird veröffentlicht.



## 5.4 Wertungsbogenmuster

Bei allen Meisterschaften oder Wettbewerben ist der als Muster abgedruckte Wertungsbogen zu verwenden.

| <b>WERTUNGSBOGEN</b> |              | für Kunstradsport-Wettbewerbe |             |            |                 |      |                    |
|----------------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------|-----------------|------|--------------------|
| UCI-Code:            | Wettbewerber | Disziplin:                    | Startnummer |            |                 |      |                    |
|                      |              | Pers. Bestl:                  | Pkt. am:    |            |                 |      |                    |
|                      |              | Verband:                      |             |            |                 |      |                    |
|                      |              | Verein:                       |             |            |                 |      |                    |
|                      |              | Wettbewerb:                   |             |            |                 |      |                    |
|                      |              | Datum/Ort:                    |             |            |                 |      |                    |
|                      |              | Veranstalter:                 |             |            |                 |      |                    |
| Lfd. Nr.             | Übungs-Nr.   | Übungstext                    | Takt-Punkte | Punkt-Wert | Schwierigkeit % | Pkt. | Ausführung Zeichen |
| 1                    |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 2                    |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 3                    |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 4                    |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 5                    |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 6                    |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 7                    |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 8                    |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 9                    |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 10                   |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 11                   |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 12                   |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 13                   |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 14                   |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 15                   |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 16                   |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 17                   |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 18                   |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 19                   |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 20                   |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 21                   |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 22                   |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 23                   |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 24                   |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 25                   |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 26                   |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 27                   |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 28                   |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 29                   |              |                               |             |            |                 |      |                    |
| 30                   |              |                               |             |            |                 |      |                    |

|                                   |   |                            |
|-----------------------------------|---|----------------------------|
| <u>Wertungsbogen geprüft von:</u> | <b>SCHWIERIGKEITS-PUNKTE:</b> <b>0,00</b> | Abzug Schwierigkeit:       |
|                                   | + Taktische Punkte:                       | _____ X x 0,2 = _____      |
|                                   | <b>GESAMTPUNKTE:</b>                      | _____ ~ x 0,5 = _____      |
|                                   | - Gesamtabzug:                            | _____   x 1,0 = _____      |
|                                   | <b>ERGEBNIS:</b>                          | _____ O x 2,0 = _____      |
| Ansager: _____                    | + Ergebnis Jury 2                         | Abzug Ausführung:          |
| Schreiber: _____                  | + Ergebnis Jury 3                         | <b>Gesamtabzug:</b>        |
| Chief: _____                      | <b>Jury 1 + 2 (+ 3):</b>                  | <b>: 2 oder 3 = Punkte</b> |

# §1 VORBEMERKUNGEN

## 6. Kommissäre

### 6.1 Verantwortung der Kommissäre

Jede Wertung hat unter persönlicher Verantwortung und unbeeinflusst von anderer Seite, nur auf Grundlage dieses Reglements zu erfolgen.

Jeder Kommissär ist zur absoluten Neutralität gegenüber allen Sportlern verpflichtet.

Die öffentliche Wertung ist ein von der gesamten Jury hergestelltes Endergebnis, das von jedem einzelnen Kommissär in Schutz zu nehmen ist.

Die Durchführung der Wertung nach Schwierigkeit und Ausführung erfolgt ausschließlich auf Grundlage dieses Reglements.

### 6.2 Berufung der Kommissäre

Als Kommissär tätig sein kann bei allen Kunstradsportwettkämpfen nur, wer im Besitz einer gültigen Kommissärlizenz der entsprechenden Kategorie (entsprechend der UCI, UEC bzw. der Nationalverbände) ist.

Für internationale Wettkämpfe werden die Kommissäre nach den Bestimmungen der zuständigen internationalen Verbände berufen, bei allen anderen Wettbewerben durch die Nationalverbände oder ihrer entsprechenden Organe. Bei internationalen Wettkämpfen muss der Jury mindestens ein Kommissär mit gültiger UCI-Lizenz angehören.

### 6.3 Zusammensetzung der Jury

#### 6.3.1 Internationale Meisterschaften:

1 Kommissär als **Chief Kommissär**;

3 Kommissäre als Ansager;

3 Kommissäre als Schreiber;

Die einzelne Kommissärsgruppe besteht aus einem Ansager und einem Schreiber.

#### 6.3.2 Sonstige Wettkämpfe:

1 Kommissär als **Chief Kommissär**;

2-3 Kommissäre als Ansager;

2-3 Kommissäre als Schreiber;

Die einzelne Kommissärsgruppe besteht aus einem Ansager und einem Schreiber.

# §1 VORBEMERKUNGEN

## 7. Tätigkeit der Kommissäre

### 7.1 Die Jury

- ist für die Wertung verantwortlich und muss bei Wertung mit Papier die Wertungsbogen unterschreiben
- hat die Maße und Befahrbarkeit der Fahrfläche zu prüfen und zu genehmigen
- ist verpflichtet vor dem Wettbewerb bei manueller Wertung alle Wertungsbogen zu prüfen und abzuzeichnen. Fehlerhafte, nicht den Regeln entsprechende Eintragungen sind, nach Möglichkeit mit dem/einem betroffenen Sportler oder Trainer, zu berichtigen

### 7.2 Der **Chief Kommissär**

- teilt die Kommissärsgruppen ein
- kann eine Besprechung mit den Kommissären vor Beginn des Wettkampfs einberufen, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten
- gibt den Kommissären die Wertungsbogen
- erteilt durch ein Zeichen (akustisch oder optisch) die Startfreigabe
- stellt mechanisch oder elektronisch die Fahrzeit fest und gibt das Ende der Fahrzeit akustisch bekannt. **Die** Aufgabe kann auf einen Zeitnehmer übertragen werden, der neben dem **Chief Kommissär** zu platzieren ist.
- hat eine Ersatzzeitmessung vorzunehmen
- bestimmt den Beginn der Fahrzeit und des Fahrprogramms falls nicht „START“ gerufen wird
- beobachtet den gesamten Ablauf des Fahrprogramms, um im Falle besonderer Vorkommnisse oder einer Unterbrechung die jeweilige Situation zu kennen
- prüft die Wertungsbogen nach Ablauf des Fahrprogramms
- **ist dafür verantwortlich, dass bei** Feststellung offensichtlicher Wertungsfehler diese (möglichst vor Freigabe des nächsten Starts) unter seinem Vorsitz durch Mehrheitsbeschluss berichtet werden
- hat die Berechnung des Ergebnisses zu überprüfen und anschließend den Wertungsbogen bei manueller Wertung zu unterschreiben. Er ist für die Herausgabe des offiziellen Ergebnisses an den Veranstalter und des Wertungsbogens an die korrekte Person verantwortlich
- **stoppt im Falle eines Radschadens und/oder einer Verletzung die offizielle Zeitnahme und lässt die Ersatzzeitmessung weiterlaufen. Er entscheidet selbstständig bei Radschaden, ob dieser auf ein Verschulden des Sportlers zurückzuführen ist. Ist dies der Fall so zählt die Reparaturzeit mit zur Fahrzeit.**
- **Ob und in welcher Position** eine Fortsetzung des Fahrprogramms möglich ist entscheidet der **Chief Kommissär**. Im Falle einer Verletzung oder Erkrankung ist nötigenfalls ein Arzt zu Rate zu ziehen
- wird das Fahrprogramm fortgesetzt, so entscheidet bei unverschuldeter Unterbrechung die Jury, welche Abwertungen rückgängig zu machen sind

### 7.3 Der **ansagende Kommissär**

- verfolgt den Ablauf der Übungen hinsichtlich Schwierigkeit und Ausführung. Nach jeder Übung gibt er die jeweilige Abwertung an

### 7.4 Der **schreibende Kommissär**

- liest die Übungen des Fahrprogrammes in der im Wertungsbogen eingetragenen Reihenfolge dem ansagenden Kommissär vor
- trägt die Abwertungen bei der entsprechenden Übung auf dem Wertungsbogen ein

# §1 VORBEMERKUNGEN

## 8. Schwierigkeitswertung

Für die Schwierigkeitswertung gelten folgende Bestimmungen: die Vorbemerkungen, die Regelungen zum 4er und 6er Einradfahren und die Übungserläuterungen der einzelnen Übungsverzeichnisse. Bei der Schwierigkeitswertung sind alle in den nachfolgend aufgeführten Bestimmungen enthaltenen Fehler abzuwerten, wenn sie innerhalb des Fahrprogramms entstehen.

### 8.1 Reihenfolge

Die in der Reihenfolge des eingereichten Fahrprogramms ausgelassenen Übungen sind abzuwerten mit **100%**

Beim Verwechseln von Übungen entscheiden die Kommissäre über die gegebenenfalls nötige Abwertung mit Mehrheitsbeschluss.

### 8.2 Beginn der Wertung

Sobald sich einer der Sportler innerhalb der Fahrfläche befindet, beginnt die Wertung.

Die Sportler präsentieren sich innerhalb der Fahrfläche im Bodenstand.

Falls sich die Sportler zu Beginn nicht im Bodenstand auf der Fahrfläche präsentieren, wird die erste Übung abgewertet mit: **100%**

### 8.3 Beginn des Fahrprogramms

Das Fahrprogramm beginnt mit dem deutlich vernehmbaren Ruf „START“.

Falls nicht, ist abzuwerten:

- Bei Staddrehungen **100%**
- Bei allen anderen Übungen **50%**

### 8.4 Übungsbeginn

- Jede Übung beginnt, wenn die dafür vorgeschriebene Stellung eingenommen ist und wenn erforderlich, die entsprechenden Griffverbindungen hergestellt sowie sonstige in den Übungserläuterungen festgelegten Bedingungen erfüllt sind. Abweichungen sind abzuwerten mit **100%**
- Züge beginnen unabhängig vom Abstand zur Fahrflächenbegrenzung enden aber 1 Meter vor der Fahrflächenbegrenzung, **eine Abwertung erfolgt entsprechend der fehlenden Wegstrecke.**
- **Ein S beginnt unabhängig von der Längs- oder Querachse nach Einnahme der entsprechenden Übungsposition, eine Abwertung erfolgt entsprechend der fehlenden Wegstrecke.**

### 8.5 Nichterkennbarkeit von Übungen

Alle auf dem Wertungsbogen aufgeführten Übungen sind entsprechend den genannten Angaben zu zeigen. Abweichungen, die zu einem Nichterkennen der Übung führen, sind abzuwerten mit: **100%**

# §1 VORBEMERKUNGEN

## 8.6 Wegstrecke

Wegstrecke ist die Bezeichnung für den Ablauf einer Übung, welcher in den jeweiligen Vorbemerkungen und/oder Übungserläuterungen der entsprechenden Übungsverzeichnisse festgelegt ist.

Alle auf dem Wertungsbogen eingetragenen Übungen sind von der Anfangs- bis zur Endstellung in der angegebenen Fahrweise und Ausführungsart von allen Sportlern gemeinsam über die gesamte Wegstrecke zu zeigen. **Maßgebend ist die Körperachse.**

Abwertung der Übung, wenn weniger als die Hälfte der Wegstrecke gezeigt wird: **100%**

Abwertung der Übung, wenn mehr als die Hälfte, aber weniger als 9/10 der Wegstrecke gezeigt wird: **50%**

Abwertung der Übung, wenn mehr als 9/10, aber weniger als die gesamte Wegstrecke gezeigt wird **10%**

1. Bei Übungen **in bei** denen die Sportler nebeneinander fahren, ist die Wegstrecke an dem jeweils außen fahrenden Sportler zu messen.
2. **Ein Sturz und/oder Bodenstand von mehr als 1 Sekunde beendet die Wegstrecke.**
3. **Das verbotene Anlehnen und/oder Abstützen von mehr als 1 Sekunde beendet die Wegstrecke.**
4. **Fährt ein Sportler bei halben Wechselrunden oder Wechselrunden mehr als 75 cm am Fahrflächenmittelpunkt vorbei, erfolgt eine Abwertung entsprechend der fehlenden Wegstrecke.**

## 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. **Mit Beenden der letzten Übung endet die Fahrzeit.**

## 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).

**Regelungen zum Ende der Wertung siehe §2 Regelungen zum 4er und 6er Einradfahren 3.3 (Abgang vom Rad).**

## 8.10 Gleichzeitige Übungsausführung

**Bei nicht gleichzeitiger Übungsausführung erfolgt immer und ausschließlich eine Schwierigkeitsabwertung.**

1. Wenn das vorgeschriebene gleichzeitige Herstellen und/oder Auflösen von Griffverbindungen am Beginn/Ende von Übungen und/oder Übungsteilen nicht gleichzeitig erfolgt, werden abgewertet: 10%
2. Erfolgt der letzte Griff nachdem die zuerst durch Griff verbundenen Sportler 2 Meter gefahren sind, werden abgewertet: 50%
3. Erfolgt das Herstellen oder Lösen der Griffverbindungen nicht in Fahrt, wenn dies in den Vorbemerkungen oder Übungserläuterungen gefordert ist, werden abgewertet: **10%**

# §1 VORBEMERKUNGEN

## 8.11 Übungen innerhalb des 4-Meter-Kreises

1. Übungsteile die laut Übungsbeschreibungen innerhalb des 4-Meter-Kreises zu zeigen sind, werden, wenn sie außerhalb gezeigt werden, abgewertet mit: **50%**. Ausschlaggebend ist das Zentrum der Übung.
2. **Beginnt das vorgeschriebene Anfahren / Andrehen von Übungen, die laut Übungsbeschreibung innerhalb des 4-Meter-Kreises zu zeigen sind, nicht außerhalb des 4-Meter-Kreises werden diese abgewertet mit: 100%**
3. **Führt das vorgeschriebene Abfahren von Übungen, die laut Übungsbeschreibung innerhalb des 4-Meter-Kreises zu zeigen sind, nicht aus dem 4-Meter-Kreis heraus, werden diese abgewertet mit: 10%**

## 8.12 Standdrehungen

1. Pedalbewegungen während des Drehens von einem oder mehreren Sportlern größer als  $\frac{1}{4}$  Kurbelumdrehung werden entsprechend der fehlenden Wegstrecke abgewertet.
2. Standdrehungen sind von jedem Sportler jeweils auf einer Fläche von maximal 50cm Durchmesser auszuführen, Abweichungen sind entsprechend der fehlenden Wegstrecke abzuwerten.
3. Für das Fehlen des erforderlichen Stehens nach dem Drehen werden abgewertet: **10%**

## 8.13 Andrehen / An- und Abfahren von Übungen

1. **Die 2 Meter des geforderten Anfahrens / Andrehens werden nicht gezeigt, dann hat die Übung nicht begonnen: Abwertung: 100%**
2. **Die 2 Meter des geforderten Anfahrens / Andrehens werden nicht vollständig gezeigt, Abwertung: 10%**
3. **Die 2 Meter des geforderten Abfahrens werden nicht vollständig gezeigt, Abwertung: 10%**
4. **Die 2 Meter des geforderten Anfahrens / Andrehens und des geforderten Abfahrens werden nicht vollständig gezeigt, Abwertung: 10%**
5. **Die Drehung beim Das Andrehen wird nicht innerhalb einer Fläche von 50 cm Durchmesser ausgeführt, Abwertung: 100%**
6. **Die maximal zulässige Wegstrecke von 2 Meter zwischen Drehung Andrehen und Griffverbindung wird beim Andrehen überschritten, Abwertung: 10%**

## 8.14 Sterne

1. Zeigen in der vorgeschriebenen Übungsendstellung die Einräder nicht in Richtung Fahrflächenmittelpunkt, wird bei Vorliegen des Stellungsfehlers
  - a. bei mehr als der Hälfte der Sportler abgewertet: **100%**
  - b. von max. der Hälfte der Sportler abgewertet: **50%**
2. Erfolgt in der vorgeschriebenen Übungsendstellung nicht von allen Sportlern die vorgeschriebene Griffverbindung, wird abgewertet: **100%**
3. Das Fahren in Griffverbindung zur Übungsendstellung wird abgewertet mit: **100%**
4. Für das Fehlen des erforderlichen Stehens werden abgewertet: **10%**

## 8.15 Schleifen

Schleifen dürfen nur so groß gefahren werden, dass der andere Sportler nicht umfahren wird, sonst Abwertung **50%**

# §1 VORBEMERKUNGEN

## 9. Ausführungswertung

Für die Ausführungswertung gelten folgende Bestimmungen: die Vorbemerkungen und die Übungserläuterungen der einzelnen Übungsverzeichnisse. Bei der Ausführungswertung sind alle die in den nachfolgenden aufgeführten Fehlergruppen enthaltenen Fehler abzuwerten, wenn sie innerhalb eines Fahrprogrammes entstehen.

Ausnahmen bilden die Fehlergruppe 1f (~) bis 1h (~) (vom Betreten der Fahrfläche bis zum **Verlassen der Fahrfläche**) und die Fehlergruppen 2 und 3 (vom Betreten **der Fahrfläche** bis zum Ende der Fahrzeit).

Bodenberührungen, die zur Sportlerpräsentation gehören, dürfen nicht abgewertet werden.

### 9.1 Fehlergruppe 1a und 1b

Fehler der Fehlergruppen 1a und 1b sind je nach Vorkommen abzuwerten mit dem Fehlerwert

- A. optisch schwach und/oder kurz sichtbar  
Fehlerzeichen: x (X) Abwertung: 0.2 Punkte
- B. optisch stark und/oder länger sichtbar  
Fehlerzeichen: ~ (Welle) Abwertung: 0.5 Punkte

### 9.2 Fehlergruppe 1c, 1d, 1e, 1f, 1g und 1h

- A. Fehler der Fehlergruppen 1c, 1d, 1e, 1f, 1g und 1h sind abzuwerten mit dem Fehlerwert  
Fehlerzeichen: ~ (Welle) Abwertung: 0.5 Punkte

### 9.3 Fehlergruppe 2

- A. Fehler der Fehlergruppe 2 sind abzuwerten mit dem Fehlerwert  
Fehlerzeichen: | (Strich) Abwertung: 1.0 Punkte

### 9.4 Fehlergruppe 3

- A. Fehler der Fehlergruppe 3 sind abzuwerten mit dem Fehlerwert  
Fehlerzeichen: O (Kreis) Abwertung: 2.0 Punkte

### 9.5 Hinweis zu den Fehlergruppen 1 und 2

Falls Fehler der Fehlergruppen 1 und 2 in unmittelbarer Folge zu Fehlern der Fehlergruppe 3 führen, darf nur die Abwertung der Fehlergruppe 3 vorgenommen werden.

### 9.6 Fehlergruppe 1

#### 9.6.1 Fehlergruppe 1a (x, ~)

Abwertung pro Fehlerart, je Sportler und Übung nur einmal:

1. Streck- und Positionsfehler bei Armen und/oder Händen
2. Armrudern und/oder Armkreisen
3. Ruckartiger Tritt
4. Unkorrekte Oberkörperhaltung
5. Unsicherheit
6. Wandern (Abbrechen und Wiederansetzen) der 50cm Drehungen

# §1 VORBEMERKUNGEN

## 9.6.2 Fehlergruppe 1b (x, ~)

Abwertung pro Fehlerart und Übung nur einmal:

1. Ungleich große Kreise bei halben Wechselrunden und allen Arten von Wechselrunden und Wechselschleifen
2. Versetzte Kreise bei halben Wechselrunden und allen Arten von Wechselrunden
3. Nicht gleichzeitige Ausführung von Übungen
4. Schlechte Richtung
5. Ungleiche Abstände
6. **Ausgleichsbewegungen in der Griffverbindung während des Stehens nach Standdrehungen und Sternen**

## 9.6.3 Fehlergruppe 1c (~)

Abwertung pro Fehlerart und Übung nur einmal:

1. Nicht oder nur einmaliges Überfahren des 50-cm-Kreises bei der Wechselrunde **mit einem Abstand kleiner 75 cm zum Mittelpunkt**
2. Nicht Überfahren des 50-cm-Kreises bei der halben Wechselrunde **mit einem Abstand kleiner 75 cm zum Mittelpunkt**
3. Falsche Positionen auf der Fahrfläche

## 9.6.4 Fehlergruppe 1d (~)

Abwertung je Sportler nur einmal:

1. Unkorrekter Abgang vom Rad

## 9.6.5 Fehlergruppe 1e (~)

Abwertung so oft der Fehler vorkommt, nur zwischen den Übungen:

1. Überfahren der Fahrflächenbegrenzung

## 9.6.6 Fehlergruppe 1f (~)

Nur 1er und 2er Kunstradfahren

## 9.6.7 Fehlergruppe 1g (~)

Abwertung vor der ersten und zwischen den Übungen pro Fehlerart nur einmal:

1. Unsicherheit
2. Streck- und Positionsfehler bei Armen zwischen freihändigen Übungen

## 9.6.8 Fehlergruppe 1h (~)

Abwertung je Sportler und Fehlerart nur einmal:

1. Unkorrekte Präsentation vor Beginn der Fahrzeit
2. Unkorrekter Abgang vom Rad nach Ende der Fahrzeit
3. Unkorrekte Präsentation nach Ende der Fahrzeit

## 9.6.9 Fehlergruppe 2 (I)

Abwertung der Fehler je Sportler und pro Fehlerart, so oft sie vorkommen (auch vor der ersten und zwischen den Übungen):

1. Anfassen und Wiederloslassen anderer Sportler im Verlauf von freihändigen Übungen mit einer oder beiden Händen
2. Kurze Bodenberührung oder kurzer Bodenstand je Fuß (Dauer höchstens 1 Sekunde)
3. Unerlaubtes Berühren des Partners (nur während der Übungsausführung)

## 9.6.10 Fehlergruppe 3 (O)

Abwertung der Fehler je Sportler und pro Fehlerart, so oft sie vorkommen (auch vor der ersten und zwischen den Übungen):

1. Sturz vom Betreten der Fläche bis zum Ende der Fahrzeit
2. Bodenstand (**Dauer länger 1 Sekunde**) vom Beginn der Fahrzeit bis zum Ende der Fahrzeit
3. Festhalten an Gegenständen oder Personen, die nicht zur Mannschaft gehören



## §2 REGELUNGEN ZUM 4ER UND 6ER EINRADFAHREN

### 1. Allgemeines zu den Fahrprogrammen

**1.1** Alle Übungen müssen auf der Fahrfläche ausgeführt werden. Außerhalb der Fahrfläche gezeigte Wegstrecken müssen innerhalb der Fahrfläche nachgefahren werden. Alle Übungen sind gemäß den Übungserläuterungen zu zeigen. Während des Programmvortrags darf das Einrad nicht verlassen werden. Bei allen Übungen dürfen weder das Einrad noch der Partner angefasst werden. Ausgenommen sind die durch die Übungserläuterungen festgelegten Griffverbindungen. Wird in den Übungserläuterungen Bezug auf bestimmte Übungen genommen, so handelt es sich hierbei um die in den entsprechenden Übungserläuterungen der jeweiligen Disziplinen beschriebenen Übungsstellungen.

### 1.2 Abweichungen

Bei Abweichungen zwischen Bild und Text ist im gesamten Reglement der Text maßgebend.

### 1.3 Körperhaltung

Bei der Ausführung aller Übungen muss eine korrekte Körperhaltung im Sinne des sportlichen Einradfahrens eingenommen werden, die im Verlauf der gesamten Übungsausführung nicht verändert werden darf. Ausgenommen davon sind die Übungen, bei denen während der Übungsausführung eine Veränderung der Körperhaltung erforderlich ist.

Das gesamte Fahrprogramm muss von allen Sportlern freihändig gefahren werden. Eine Strecke gilt als freihändig gefahren, wenn alle Sportler während der gesamten Strecke keinen Kontakt mit ihren Händen zu ihren Einrädern oder zu einem anderen Sportler haben, außer es ist laut Übungserläuterungen eine Griffverbindung vorgeschrieben.

Die nicht durch Griff verbundenen Arme müssen seitlich und waagrecht gestreckt werden. Bei freihändig gefahrenen Passagen müssen während des gesamten Programmvortrags die Arme in einem Winkel von 90° bis 110° vom Körper weggestreckt werden (außer bei Torringen, Torfahrten und Umfahrten).

### 1.4 Ausführungskommandos

Ausführungskommandos dürfen nur von Mannschaftsmitgliedern gegeben werden.

### 1.5 Unterbrechung des Fahrprogramms

Der Sportler/Trainer zeigt einen Radschaden, eine Verletzung oder Erkrankung im Laufe des Fahrprogramms durch Arm heben oder den deutlich vernehmbaren Ruf „STOP“ an.

### 1.6 Beginn des Fahrprogramms

Sobald sich einer der Sportler innerhalb der Fahrfläche befindet beginnt die Wertung. Die Sportler präsentieren sich innerhalb der Fahrfläche im Bodenstand. Das Fahrprogramm muss mit dem Ruf „Start“ ohne Bodenberührung begonnen werden. Damit beginnt die Zeitnahme.

### 1.7 Taktische Übungen

Die in der Übungstabelle als taktisch bezeichneten Übungen dürfen wie beschrieben während des Programmvortrags innerhalb der Übungsnummer erweitert werden.

## §2 REGELUNGEN ZUM 4ER UND 6ER EINRADFAHREN

### 1.8 Fahrtrichtung

#### **Vorwärts**

Alle Übungen, bei denen im Übungstext nicht „rückwärts“ (rw.) vermerkt ist, müssen von allen Sportlern und zu jedem Zeitpunkt „vorwärts“, d.h. in Gesichtsrichtung, gefahren werden. Ausnahmen hiervon sind in den jeweiligen Übungserläuterungen geregelt.

#### **Rückwärts (rw.)**

Alle Übungen, bei denen im Übungstext „rückwärts“ (rw.) vermerkt ist, müssen von allen Sportlern und zu jedem Zeitpunkt „rückwärts“, d.h. entgegen der Gesichtsrichtung, gefahren werden. Ausnahmen hiervon sind in den jeweiligen Übungserläuterungen geregelt.

### 1.9 Umfahrt Richtung

Alle Umfahrungen müssen bei vorwärts gefahrenen Übungen gegen den und bei rückwärts gefahrenen Übungen im Uhrzeigersinn gefahren werden. Ausnahmen werden in den jeweiligen Übungserläuterungen geregelt.

### 1.10 Griffverbindungen

Gültige Griffverbindungen sind Hand-in-Hand-Griff, Doppelarmgriff oder Schultergriff. Ausnahmen sind gegebenenfalls in der jeweiligen Übungserläuterung geregelt. Alle anderen Griffe sind grundsätzlich verboten.

Bei allen Sternen, Mühlen und Ringen muss die Griffverbindung durch Hand-in-Hand-Griff hergestellt werden, beim Flügelring nur von den inneren Sportlern. Alle anderen Griffe sind grundsätzlich verboten.

## §2 REGELUNGEN ZUM 4ER UND 6ER EINRADFAHREN

### 2. Regelungen zum An- und Abfahren von Übungen

#### 2.1 An- und abfahren von Übungen

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/**Andrehen** 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/**Andrehen** außerhalb des 4-Meter-Kreises begonnen werden und das Abfahren aus dem 4-Meter-Kreis herausführen.

#### 2.2 Angefahren frh. (angef. frh.) / Angedreht frh. (angedr. frh)

1. Angefahren frh. (angef. frh.): Eine Übung gilt als angefahren freihändig, wenn alle Sportler mindestens 2 Meter in der im Übungsnamen stehenden Fahrweise einzeln, **direkt**-freihändig 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 freihändig gezeigt werden.
2. Angedreht frh. (angedr. frh.): Eine Übung gilt als angedreht freihändig, wenn alle Sportler mindestens 2 Meter in der im Übungsnamen stehenden Fahrweise einzeln, freihändig und ohne Griffverbindung gleichzeitig zur in der Übungserläuterung beschriebenen Position fahren, dann **innerhalb** ~~eine~~ **Drehung** von **einem Durchmesser** von max. 50 cm **andrehen** **ausführen** und anschließend, innerhalb von 2 Metern die in der Übungserläuterung beschriebene Übung gleichzeitig und in Fahrt gegriffen und vollständig, wie beschrieben freihändig gezeigt wird.

#### 2.3 An- und abgefahren frh. (an- u. abgef. frh.) / Angedreht und abgefahren frh. (angedr. u. abgef. frh.)

1. Eine Übung gilt als angefahren freihändig, wenn alle Sportler mindestens 2 Meter in der im Übungsnamen stehenden Fahrweise einzeln **direkt**, freihändig 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, freihändig gezeigt werden.
2. Eine Übung gilt als angedreht freihändig, wenn alle Sportler mindestens 2 Meter in der im Übungsnamen stehenden Fahrweise einzeln, freihändig und ohne Griffverbindung gleichzeitig zur in der Übungserläuterung beschriebenen Position fahren, ~~dann eine~~ **Drehung** **innerhalb** von einem **Durchmesser** von max. 50 cm **andrehen** **ausführen** und anschließend, innerhalb von 2 Metern die in der Übungserläuterung beschriebene Übung gleichzeitig und in Fahrt gegriffen und vollständig, wie beschrieben freihändig gezeigt wird.
3. Eine Übung gilt als **freihändig** abgefahren freihändig, wenn alle Sportler mindestens 2 Meter in der im Übungsnamen stehenden Fahrweise - einzeln und ohne Griffverbindung aus der in der Übungserläuterung beschriebenen Position - freihändig fahren. Das Lösen der Griffverbindung muss gleichzeitig und in Fahrt erfolgen.

Ausnahmen hiervon sind in den jeweiligen Übungserläuterungen geregelt.

## §2 REGELUNGEN ZUM 4ER UND 6ER EINRADFAHREN

### 3. Übungsablauf auf der Fahrfläche

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

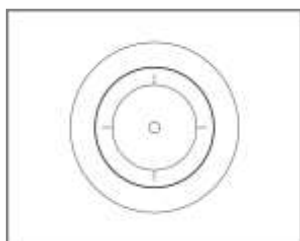
### 3.2 Übungsabläufe auf der Fahrfläche

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 auf die jeweilige Übung und die Anzahl der Sportler.

#### 3.2.1 Halbe Runde (HR.)

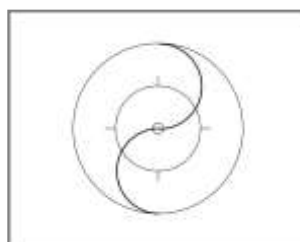
Für die Bewertung der halben Runde gilt nur die außerhalb des 4-Meter-Kreises gefahrene Strecke. Ausnahme: Bei der 6er Runde dürfen zwei Sportler im 4-Meter-Kreis fahren. Der Abstand zum Fahrflächenmittelpunkt muss im Verlauf der Übung gleich sein. Bei einzeln zu fahrenden halben Runden im Einradfahren 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.~~

#### 3.2.2 Runde (R.)



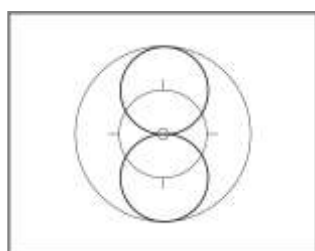
Für die Bewertung der Runde gilt nur die außerhalb des 4-Meter-Kreises gefahrene Strecke. Ausnahme: Bei der 6er Runde dürfen zwei Sportler im 4-Meter-Kreis fahren. Der Abstand zum Fahrflächenmittelpunkt muss im Verlauf der Übung gleich sein. Bei einzeln zu fahrenden Runden im Einradfahren muss der Abstand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

#### 3.2.3 Halbe Wechselrunde (S)



Die halbe Wechselrunde besteht aus zwei halben Umfahrten um je einen Punkt mit einem Mindestdurchmesser von 4 Metern. Beide halben Umfahrten müssen gleich groß und gleichförmig gefahren werden. Eine halbe Umfahrt ist dabei im- die andere gegen den Uhrzeigersinn zu fahren. Der Fahrtrichtungswechsel erfolgt auf dem Fahrflächenmittelpunkt. Vor und nach den Umfahrt Richtungswechseln muss mindestens 2 Meter in der jeweiligen Umfahrt Richtung gefahren werden. Die Halbe Wechselrunde beginnt auf der Längs- oder Querachse und endet auf der entsprechenden Achse.

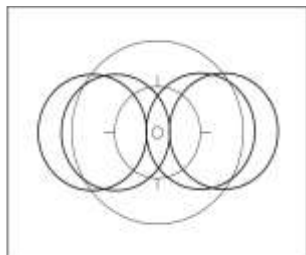
#### 3.2.4 Wechselrunde (8)



Die Wechselrunde besteht aus zwei Umfahrten um je einen Punkt mit einem Mindestdurchmesser von 4 Metern. Beide Umfahrten müssen gleich groß und gleichförmig gefahren werden. Eine Umfahrt ist dabei im, die andere gegen den Uhrzeigersinn zu fahren. Der Fahrtrichtungswechsel erfolgt auf dem Fahrflächenmittelpunkt. Der Fahrflächenmittelpunkt muss im Verlauf der Übung mindestens 2mal überfahren werden. Vor und nach den Umfahrt Richtungswechseln muss mindestens 2 Meter in der jeweiligen Umfahrt Richtung gefahren werden.

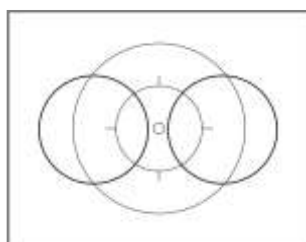
## §2 REGELUNGEN ZUM 4ER UND 6ER EINRADFAHREN

### 3.2.5 Gegenwechselrunde (Gg8)



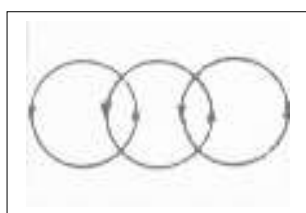
Die Gegenwechselrunde ist richtig ausgeführt, wenn zwei Sportlergruppen bzw. Sportlerpaare gleichzeitig entgegengesetzt je eine Wechselrunde fahren und die beiden Sportlergruppen bzw. Sportlerpaare am Fahrflächenmittelpunkt auf gleicher Höhe sind.

### 3.2.6 Doppelrunden



Die Fahrfläche wird durch die Querachse halbiert. Die Doppelrunden sind richtig ausgeführt, wenn gleichzeitig längs zur Fahrfläche von jeder Sportlergruppe bzw. jedem Sportlerpaar je eine Runde auf einer Fahrflächenhälfte im oder gegen den Uhrzeigersinn gefahren wird. Die Rundendurchmesser müssen mindestens 4 Meter betragen. Bei den Zweier- und Dreier-Übungen ist der Durchmesser der Doppelrunden am Außensportler zu messen. Die Übung ist nach mindestens einer vollständigen Umfahrt beendet.

### 3.2.7 Triple Runde (Wormser Kreisel)



Die Triple Runde (Wormser Kreisel) ist eine Kombination von Doppelrunde und gleichzeitiger Runde, bestehend aus drei Sportlergruppen von je zwei Sportlern. Ein Punkt liegt auf dem Fahrflächenmittelpunkt, zwei Punkte liegen mit gleichen Entfernungen zum Fahrflächenmittelpunkt auf der Längsachse. Die Übung ist nach mindestens einer vollständigen Umfahrt beendet.

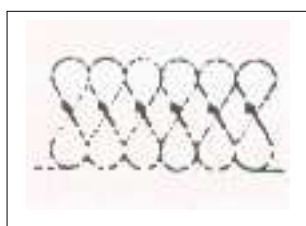
### 3.2.8 Wechselschleife/Wechselschleife überlagernd

Die Wechselschleife besteht aus zwei Umfahrten um je einen Punkt. Beide Umfahrten müssen gleich groß und gleichförmig gefahren werden. Eine Umfahrt ist dabei im, die andere gegen den Uhrzeigersinn zu fahren.

Vor und nach den Fahrtrichtungswechseln muss mindestens 2 Meter in der jeweiligen Umfahrt Richtung gefahren werden.

**Wechselschleife überlagernd:** Die als zweite Schleife gefahrene Wegstrecke überlagert sich mit der Schleife, die der vorausfahrende Sportler als erste Schleife gefahren hat.

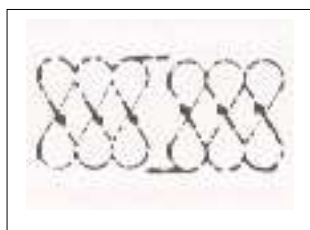
### 3.2.9 Querwechselschleifen



Die Sportler fahren gleichzeitig auf dem Querzug nebeneinander in einwandfreier Richtung Wechselschleifen, deren Größe nicht vorgeschrieben ist, die aber gleich groß und gleichförmig sein müssen. Die Übung zieht sich von einer Längsseite der Fahrfläche zur gegenüberliegenden und wieder zurück zum Ausgangspunkt.

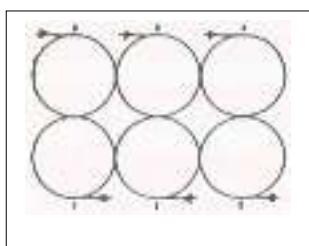
## §2 REGELUNGEN ZUM 4ER UND 6ER EINRADFAHREN

### 3.2.10 Gegenquerwechschleifen



Bei den Gegenquerwechschleifen fahren je zwei oder drei Sportler einzeln nebeneinander in entgegengesetzter Richtung und in zwei Sportlergruppen gleichzeitig Wechschleifen, deren Größe nicht vorgeschrieben ist, die aber gleich groß sein müssen. Die Übung zieht sich pro Sportlergruppe von einer Längsseite der Fahrfläche zur gegenüberliegenden und wieder zurück zum Ausgangspunkt, wobei die beiden Sportlergruppen in der Mitte der Fahrfläche zweimal aneinander vorbeifahren.

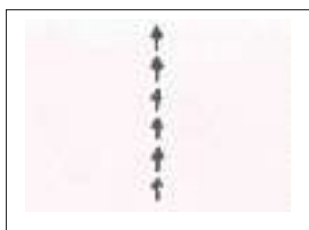
### 3.2.11 Schwaneweder Wechschleifen



Die 4 Sportler sind gleichmäßig um den 4 Meter Kreis verteilt und starten so von verschiedenen Positionen aus gleichzeitig eine Wechschleife deren Form und Größe von allen Sportlern identisch gefahren werden muss. Die von jedem Sportler jeweils als zweite Schleife gefahrene Strecke überlagert sich dabei mit derjenigen die der vorausfahrende Sportler als erste Schleife zurückgelegt hat.

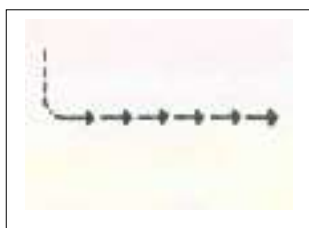
Die 6 Sportler fahren 6 Wechschleifen von und zum Ausgangspunkt gleichzeitig so, dass sich jeweils eine Hälfte einer Wechschleife mit einer Hälfte einer anderen Wechschleife überlagert.

### 3.2.12 Querzüge



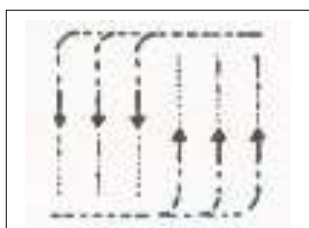
Alle Querzüge beginnen 1 Meter vor der langen Seite der Fahrflächenbegrenzung und enden 1 Meter vor der gegenüberliegenden Fahrflächenbegrenzung. Diese Strecke ist gerade zu fahren.

### 3.2.13 Längszüge



Alle Längszüge beginnen 1 Meter vor der kurzen Seite der Fahrflächenbegrenzung und enden 1 Meter vor der gegenüberliegenden Fahrflächenbegrenzung. Diese Strecke ist gerade zu fahren.

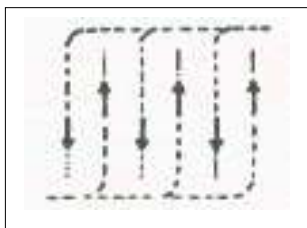
### 3.2.14 Gegenquerzug nebeneinander



Bei dieser Übung fahren zwei Sportlergruppen im Querzug in entgegengesetzter Richtung in der Mitte des Zuges aneinander vorbei. Alle Gegenquerzüge beginnen 1 Meter vor den beiden langen Seiten der Fahrflächenbegrenzungen und enden 1 Meter vor den gegenüberliegenden Fahrflächenbegrenzungen. Diese Strecke ist gerade zu fahren.

## §2 REGELUNGEN ZUM 4ER UND 6ER EINRADFAHREN

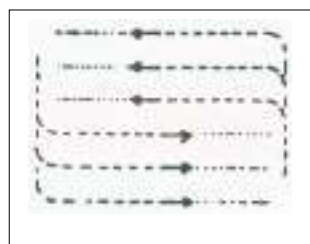
### 3.2.15 Gegenquerzug durcheinander



Bei dieser Übung fahren zwei Sportlergruppen mit je drei Sportler einzeln in entgegengesetzter Richtung nebeneinander im Querzug. In der Mitte des Zuges fahren sie dabei durch die Lücken der Gegenabteilung.

Alle Gegenquerzüge beginnen 1 Meter vor den beiden langen Seiten der Fahrflächenbegrenzungen und enden 1 Meter vor den gegenüberliegenden Fahrflächenbegrenzungen. Diese Strecke ist gerade zu fahren.

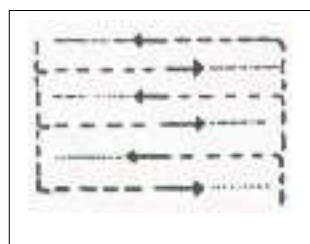
### 3.2.16 Gegenlängszug nebeneinander



Bei dieser Übung fahren zwei Sportlergruppen im Längszug in entgegengesetzter Richtung in der Mitte des Zuges aneinander vorbei.

Alle Gegenlängszüge beginnen 1 Meter vor den beiden kurzen Seiten der Fahrflächenbegrenzungen und enden 1 Meter vor den gegenüberliegenden Fahrflächenbegrenzungen. Diese Strecke ist gerade zu fahren.

### 3.2.17 Gegenlängszug durcheinander



Bei dieser Übung fahren zwei Sportlergruppen mit je drei Sportlern einzeln in entgegengesetzter Richtung nebeneinander im Längszug. In der Mitte des Zuges fahren sie dabei durch die Lücken der Gegenabteilung.

Alle Gegenlängszüge beginnen 1 Meter vor den beiden kurzen Seiten der Fahrflächenbegrenzungen und enden 1 Meter vor den gegenüberliegenden Fahrflächenbegrenzungen. Diese Strecke ist gerade zu fahren.

## §2 REGELUNGEN ZUM 4ER UND 6ER EINRADFAHREN

### 3.2.18 Schleife/n

#### 2er Linksschleife

Als 2er Linksschleife bezeichnet man die Umfahrt um einen gemeinsamen Punkt. Dabei fahren zwei Sportler mit geschlossener Griffverbindung in gleicher Richtung nebeneinander.

Bei vorwärts gefahrenen Übungen erfolgt die Umfahrt gegen den, bei rückwärts gefahrenen Übungen im Uhrzeigersinn. Die Schleife ist beendet, wenn nach einer Umfahrt der Ausgangspunkt wieder erreicht ist.

#### 2er Rechtsschleife

Als 2er Rechtsschleife bezeichnet man die Umfahrt um einen gemeinsamen Punkt. Dabei fahren zwei Sportler mit geschlossener Griffverbindung in gleicher Richtung nebeneinander.

Bei vorwärts gefahrenen Übungen erfolgt die Umfahrt im, bei rückwärts gefahrenen Übungen gegen den Uhrzeigersinn. Die Schleife ist beendet, wenn nach einer Umfahrt der Ausgangspunkt wieder erreicht ist.

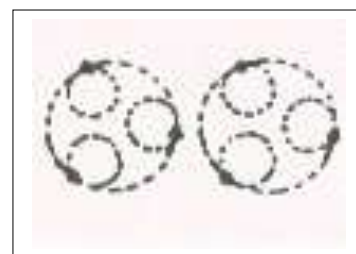
Beispiele für Schleifen:



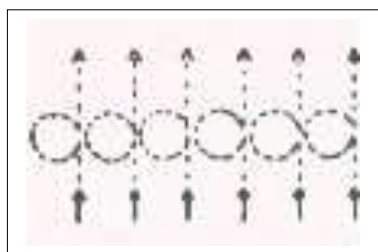
6 hinter Runde 6 Lschl.



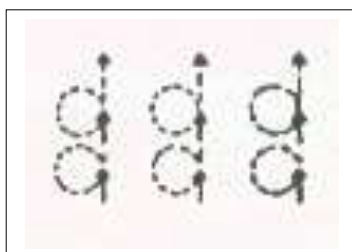
6 hinter Runde 6 Rschl.



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.



## §2 REGELUNGEN ZUM 4ER UND 6ER EINRADFAHREN

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

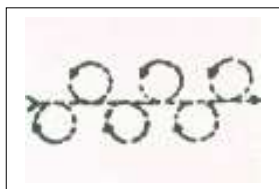
Bei den Sechser-Übungen mit 2 oder 3 Schleifen müssen im Verlauf die entsprechenden Übungen gleichzeitig in Fahrt in drei Zweier- oder zwei Dreier Sportlergruppen aufgelöst, gleichzeitig 2 oder 3 Schleifen gefahren und anschließend gleichzeitig in Fahrt zur 6er Stirnreihe zurückgegriffen und die Übungen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

**Linksschleife durcheinander:** Ausführung wie Linksschleife, jedoch überschneiden sich die Linksschleifen der beiden innen fahrenden Sportler.

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

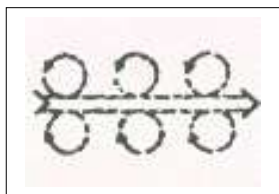
Schleifen dürfen nur so groß gefahren werden, dass der/die anderen Sportler nicht umfahren werden. Ausnahmen hiervon sind in den jeweiligen Übungserläuterungen geregelt.

### 3.2.19 3 Lschl. 3 Rschl.



6 hinter Längszug 3 Lschl. 3 Rschl.

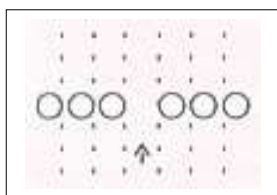
Bei einer entsprechenden einzeln gefahrenen Übung müssen im Verlauf der Übung wechselseitig von drei Sportlern Links- und von drei Sportlern Rechtsschleifen und danach die Übung zu Ende gefahren werden.



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.



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.

### 3.2.20 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 nacheinander durch die beiden Zwischenräume die das Doppeltor bildet. Dabei fährt er durch jeden Zwischenraum mindestens zweimal und wechselt nach jeder Tordurchfahrt die Umfahrt Richtung.

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

## §2 REGELUNGEN ZUM 4ER UND 6ER EINRADFAHREN

### 3.2.21 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.

### 3.2.22 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.

### 3.2.23 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 3.2.22.

Beschreibung Ring siehe Punkt 3.2.26.

### 3.2.24 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.

### 3.2.25 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.

### 3.2.26 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 REGELUNGEN ZUM 4ER UND 6ER EINRADFAHREN

### 3.2.27 Stirnreihe

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

### 3.2.28 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.

### 3.2.29 3 Drehungen (50cm-Drehungen)

Alle Drehungen sind auf einer Fläche von maximal 50 cm Durchmesser auszuführen. Die Drehungen beginnen wenn alle Sportler diesen Durchmesser erreicht haben. Es müssen von jedem Sportler die geforderte Anzahl an zusammenhängenden Drehungen gezeigt werden.

Werden die 50-cm-Drehungen aus einer Übung mit Griffverbindung gefahren, lösen die Sportler die Griffverbindung in Fahrt, führen die Drehungen aus und greifen in Fahrt in die entsprechende Übungsposition zurück.

### 3.2.30 Tore/Turbinen

- 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.
- 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.
- Tore sind über dem Fahrflächenmittelpunkt auf der Längs- oder Querachse zu zeigen.
- Mühle-/Turbine-Torfahrten sind über dem Fahrflächenmittelpunkt zu zeigen.

### 3.2.31 Innenstern

Alle Sportler stehen um den Fahrflächenmittelpunkt und sind durch Hand-in-Hand-Griff miteinander verbunden. Dabei zeigen die Einräder in Richtung Fahrflächenmittelpunkt.

Wird die Übung als angefahren gezeigt müssen die Griffverbindungen gleichzeitig hergestellt werden. Sobald die Griffverbindungen hergestellt sind, müssen die Sportler ohne sich zu bewegen stehen.

### 3.2.32 Außenstern

Alle Sportler stehen um den Fahrflächenmittelpunkt und sind durch Hand-in-Hand-Griff miteinander verbunden. Dabei zeigen die Einräder in Richtung Fahrflächenmittelpunkt.

Wird die Übung als angefahren gezeigt müssen die Griffverbindungen gleichzeitig hergestellt werden. Sobald die Griffverbindungen hergestellt sind, müssen die Sportler ohne sich zu bewegen stehen.

### 3.2.33 ½ Standdrehung

Aus der entsprechenden Übungsposition müssen im Verlauf der Übung die Griffverbindungen gleichzeitig gelöst und alle Sportler drehen gleichzeitig und ohne mitzutreten je ½-mal um die eigene Körperlängsachse. Sobald die Griffverbindungen gleichzeitig wiederhergestellt sind, müssen die Sportler ohne sich zu bewegen stehen.

### 3.2.34 1fach oder mehrfach Standdrehung

Aus der entsprechenden Übungsposition müssen im Verlauf der Übung die Griffverbindungen gleichzeitig gelöst und alle Sportler drehen gleichzeitig und ohne mitzutreten je 1-mal oder mehrfach um die eigene Körperlängsachse. Sobald die Griffverbindungen gleichzeitig wiederhergestellt sind, müssen die Sportler ohne sich zu bewegen stehen.

## §2 REGELUNGEN ZUM 4ER UND 6ER EINRADFAHREN

### 3.3 Abgang vom Rad

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

### §3 ÜBUNGSTABELLE 4ER EINRADFAHREN

Die im Übungstext nach "T" in Klammern aufgeführten Punktwerte können bei einer taktischen Erweiterung schrittweise erreicht werden.

| Übungsnummer/Übungstext                    | Punktwert |
|--|-----------|
| 5001 a 4 hinter. R.                        | 1.8       |
| b 4 hinter. R. 4 Lschl.                    | 2.5       |
| 5002 a 4 hinter. R. rw.                    | 2.9       |
| b 4 hinter. R. 4 Lschl. rw.                | 4.4       |
| c 4 hinter. R. 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. 8                         | 3.3       |
| b 4 hinter. 8 durch.                       | 3.8       |
| 5006 a 4 hinter. 8 rw                      | 5.2       |
| b 4 hinter. 8 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       |
| f 2 neben. Gegenlängszug durch. 2 Mühlen   | 2.9       |

### §3 ÜBUNGSTABELLE 4ER EINRADFAHREN

| Übungsnummer/Übungstext                           | Punktwert |
|---|-----------|
| 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       |
| 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. Ggquer-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. Ggquer-Wschl. rw                       | 5.5       |
| 5046 a Schwaneweder Wschl. rw.                    | 6.6       |
| 5061 a 2er R.                                     | 1.2       |
| b 2er R. mit zwei 2er Lschl.                      | 1.8       |
| c 2er R. 4 Lschl.                                 | 2.5       |
| 5062 a 2er R. rw.                                 | 2.1       |
| b 2er R. mit zwei 2er Lschl. rw                   | 3.0       |
| c 2er R. 4 Lschl. rw                              | 4.4       |
| d 2er R. 4 Lschl. durch. rw.                      | 5.0       |
| 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       |
| e 2er Gegenlängszug durch. 2 Mühlen rw.           | 6,2       |
| 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 8                                      | 1.4       |
| b 2er Quer-Wschl.                                 | 2.1       |

### §3 ÜBUNGSTABELLE 4ER EINRADFAHREN

| Übungsnummer/Übungstext                               | Punktwert |
|---|-----------|
| 5077 a 2er 8 rw.                                      | 2.4       |
| b 2er Quer-Wschl. 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-8                                    | 1.6       |
| 5083 a 2er Gegen-8 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       |
| e Zwei Mühlen 4 Rschl. rw. an- und abgef.             | 5.5       |
| 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       |
| e Zwei Innenringe 4 Rschl. rw. an- und abgef.         | 5,8       |
| 5098 a Zwei Außenringe rw.                            | 2,8       |
| b Zwei Außenringe rw. angef.                          | 4,2       |
| c Zwei Außenringe rw. an- und abgef.                  | 4,8       |
| d Zwei Außenringe mit 4mal 3 Dreh. rw. an- und abgef. | 8,2       |
| e Zwei Außenringe 4 Rschl. rw. an- und abgef.         | 6,2       |
| 5111 a 4er R.   | 1.4       |
| b 4er R. mit zwei 2er Lschl.                          | 2.3       |
| c 4er R. 4 Lschl.                                     | 2.7       |
| 5112 a 4er R. rw.                                     | 2.7       |
| b 4er R. mit zwei 2er Lschl. rw                       | 3.4       |
| c 4er R. 4 Lschl. rw.                                 | 5.6       |
| 5116 a 4er Querzug                                    | 1.4       |
| b 4er Querzug mit zwei 2er Lschl.                     | 2.1       |
| c 4er Querzug 4 Lsch.                                 | 2.7       |
| d 4er Querzug 2 Lschl. 2 Rschl.                       | 3.2       |

### §3 ÜBUNGSTABELLE 4ER EINRADFAHREN

| Übungsnummer/Übungstext                              | Punktwert |
|--|-----------|
| 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 <b>3er um 1</b>                       | 2.0       |
| b Umfahrt <b>3er um 1</b> 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       |
| 5126 a Kutsche <b>R.</b>                             | 1.4       |
| b Kutsche <b>8</b>                                   | 1.8       |
| 5131 a Kette <b>R.</b>                               | 1.4       |
| b Kette <b>8</b>                                     | 1.8       |
| 5132 a Kette <b>R.</b> rw.                           | 2.4       |
| b Kette <b>8</b> 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       |



### §3 ÜBUNGSTABELLE 4ER EINRADFAHREN

| Übungsnummer/Übungstext                       | Punktwert |
|---|-----------|
| 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       |
| 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       |
| e Innenring rw. angedr.                       | 8.1       |
| f Innenring rw. angedr. u. abgef.             | 8.5       |
| 5171 a Wechselring                            | 2.3       |
| b Wechselring HU./Innenring HU.               | 2.7       |
| c Wechselring an- u. abgef.                   | 3.7       |
| 5172 a Wechselring rw.                        | 2.8       |
| b Wechselring HU./Innenring HU. rw.           | 3.3       |
| c Wechselring an- u. abgef. rw.               | 5.5       |
| d Wechselring mit 4 Rschl. rw. an- und abgef. | 6.7       |
| 5176 a Außenring                              | 2.5       |
| b Außenring angef.                            | 3.7       |
| c Außenring an- u. abgef.                     | 3.9       |
| d Außenring HU./Innenring HU.                 | 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       |
| e Außenring mit 4 Rschl. rw. an- und abgef.   | 7.0       |

### §3 ÜBUNGSTABELLE 4ER EINRADFAHREN

| Übungsnummer/Übungstext                            | Punktwert |
|--|-----------|
| 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 Wschl Torfahrt                              | 3.4       |
| b Wschl. Torfahrt rw.                              | 6.0       |
| 5198 a Schlangenbogendoppeltorfahrt                | 4.5       |
| b Schlangenbogendoppeltorfahrt rw.                 | 6.9       |
| c Turbine Schlangenbogendoppeltorfahrt rw. gegenf. | 8.1       |
| 5199 a Mühle mit Gegentorfahrt Wschl. glz.         | 5.8       |
| b Mühle mit Gegentorfahrt Wschl. 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       |

### §3 ÜBUNGSTABELLE 4ER EINRADFAHREN

| Übungsnummer/Übungstext               | Punktwert |
|---------------------------------------|-----------|
| 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           | 5.6       |
| c Innenstern 1 ½ Standdrehungen       | 6.6       |
| d Innenstern 2 Standdrehungen         | 7.6       |
| e Außenstern ½ Standdrehung           | 4.4       |
| f Außenstern 1 Standdrehung           | 5.9       |
| 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

### **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 3.2.2.

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

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

### **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 3.2.13.

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

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

Beschreibung Lschl. Rschl. siehe Punkt 3.2.19.

### **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 3.2.4.

### **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 3.2.4.

## §4 ÜBUNGSERLÄUTERUNGEN 4ER EINRADFAHREN

### **5011 - 5012) 4 neben. Querzug**

Alle Sportler fahren nebeneinander ohne Griffverbindung auf je einer Achse die parallel zur kurzen Seite der Fahrfläche verläuft und sind auf einer gemeinsamen Achse, die parallel zur langen Seite der Fahrfläche verläuft, ausgerichtet. 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 Querzüge siehe Punkt 3.2.12.

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

Steht im Übungstext Quer-Wechselschleifen fahren alle Sportler gleichzeitig vier gleich große und gleichförmige Wechselschleifen.

Beschreibung Quer-Wechselschleifen siehe Punkt 3.2.9.

### **5021 - 5022) 2 hinter. Doppelrunde**

Je zwei Sportler fahren mit gleichen Abständen hintereinander um einen gemeinsamen Punkt. Die Punkte liegen mit gleichen Entfernungen zum Fahrflächenmittelpunkt auf der Längsachse. Je ein Sportler muss dabei mit einem Sportler der anderen Fahrflächenhälfte auf einer gemeinsamen Achse fahren.

Beschreibung Doppelrunden siehe Punkt 3.2.6.

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

### **5023) 2 hinter. Längszug**

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

Beschreibung Längszüge siehe Punkt 3.2.13.

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

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

Beschreibung Lschl. Rschl. siehe Punkt 3.2.19.

## §4 ÜBUNGSERLÄUTERUNGEN 4ER EINRADFAHREN

### 5024 - 5025) 2 hinter. Querzug

Je zwei Sportler fahren mit gleichen Abständen von maximal 2m hintereinander ohne Griffverbindung auf je einer Achse, die parallel zur kurzen Seite der Fahrfläche verläuft. Sportler 1 und 3 und Sportler 2 und 4 sind auf je einer gemeinsamen Achse, die parallel zur langen Seite der Fahrfläche verläuft, ausgerichtet.

Beschreibung Querzüge siehe Punkt 3.2.12.

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

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

Beschreibung Lschl. Rschl. siehe Punkt 3.2.19.

### 5036 - 5037) 2 neben. Gegenlängszug

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

Beschreibung Gegenlängszüge siehe Punkt 3.2.16.

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

Steht im Übungstext durcheinander fährt ein Sportler nach der Hälfte der Wegstrecke durch den Zwischenraum, den die beiden anderen Sportler bilden.

Beschreibung Gegenlängszug durch. siehe Punkt 3.2.17.

Steht im Übungstext 2 Mühlen müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig 2 Mühlen gefahren werden. Sobald sich im Verlauf der Übung die Sportler der entgegenkommenden Sportlerpaare auf gleicher Höhe befinden, müssen die jeweiligen neuen Sportlerpaare gleichzeitig zu einer Mühle fassen.

Beschreibung Mühlen siehe Punkt 3.2.22.

## §4 ÜBUNGSERLÄUTERUNGEN 4ER EINRADFAHREN

### 5038 - 5039) 2 neben. Gegenquerzug

Je zwei Sportler fahren nebeneinander ohne 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 3.2.14.

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

Steht im Übungstext durcheinander fährt ein Sportler nach der Hälfte der Wegstrecke durch den Zwischenraum, den die beiden anderen Sportler bilden.

Beschreibung Gegenquerzug durch. siehe Punkt 3.2.15.

Steht im Übungstext Wechselschleife fahren beide Sportlerpaare eine gleich große und gleichförmige Wechselschleife.

Beschreibung Wechselschleife siehe Punkt 3.2.8.

### 5046) Schwaneweder Wechselschleifen

Die 4 Sportler sind gleichmäßig um den 4 Meter Kreis verteilt und starten so von verschiedenen Positionen aus gleichzeitig eine Wechselschleife. Die von jedem Sportler jeweils als zweite Schleife gefahrene Strecke überlagert sich dabei mit derjenigen, die der vorausfahrende Sportler als erste Schleife zurückgelegt hat.

Beschreibung Schwaneweder Wechselschleifen siehe Punkt 3.2.11.

### 5061 – 5062) 2er Runde

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

Beschreibung Runde siehe Punkt 3.2.2.

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

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

Im Verlauf der Übung müssen die Griffverbindungen gleichzeitig und in Fahrt gelöst und von jedem Sportler gleichzeitig eine Linksschleife in gleicher Größe und Form gefahren werden. Die Linksschleifen der beiden innen fahrenden Sportler überschneiden sich. Nach den Linksschleifen müssen die Sportler gleichzeitig und in Fahrt die Griffverbindungen wiederherstellen.

Linksschleife durcheinander (3.2.0189)

## §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 3.2.13.

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 gefahren werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

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

Beschreibung Lschl. Rschl. siehe Punkt 3.2.19.

### **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 3.2.17.

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 3.2.18.

Steht im Übungstext 2 Mühlen müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig 2 Mühlen gefahren werden. Sobald sich im Verlauf der Übung die Sportler der entgegenkommenden Sportlerpaare auf gleicher Höhe befinden, müssen die jeweiligen neuen Sportlerpaare gleichzeitig zu einer Mühle fassen.

Beschreibung Mühlen siehe Punkt 3.2.22.



## §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 3.2.12.

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 gefahren werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

### **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 3.2.4.

### **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 3.2.9.

### **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 3.2.14.

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

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

Beschreibung Lschl. Rschl. siehe Punkt 3.2.19.

## §4 ÜBUNGSERLÄUTERUNGEN 4ER EINRADFAHREN

### **5082 - 5083) 2er Gegen-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. Die beiden Sportlerpaare fahren dabei eine Wechselrunde mit gleicher Geschwindigkeit von jeweils einer anderen Seite der Fahrflächenbegrenzung zur jeweils gegenüberliegenden Seite.

Beschreibung Gegen-Wechselrunden siehe Punkt 3.2.5.

### **5086) Umfahrt 1 um 1**

Je zwei Sportler sind durch Hand-in-Hand-Griff miteinander verbunden und bilden ein Sportlerpaar. Die beiden Sportlerpaare befinden sich auf einer gedachten Gerade die durch den Fahrflächenmittelpunkt verläuft.

Der jeweils innen stehende Sportler lässt sich ohne mit zu treten von dem jeweils außen fahrenden Sportler einmal vollständig umfahren.

Beschreibung Umfahrten siehe Punkt 3.2.28.

### **5091 - 5092) Zwei Mühlen**

Je zwei Sportler fahren hintereinander mit gleichen Abständen um einen gemeinsamen Punkt. Dabei sind sie in einer Griffverbindung mit ihren linken Händen verbunden. Die beiden Punkte liegen mit gleichen Entfernungen zum Fahrflächenmittelpunkt auf der Längsachse

Beschreibung Mühlen/Ringe siehe Punkt 3.2.23.

Beschreibung 3 Drehungen (50 cm-Drehungen) siehe Punkt 3.2.29.

Steht im Übungstext 4 Rschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig und in Fahrt die Griffverbindungen gelöst und von jedem Sportler gleichzeitig eine Rechtsschleife in gleicher Größe und Form gefahren werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

### **5096 - 5097) Zwei Innenringe**

Je zwei Sportler fahren hintereinander mit gleichen Abständen um einen gemeinsamen Punkt. Dabei greift jeder Sportler mit seiner rechten Hand in die linke Hand seines Gegenübers. Die Punkte liegen mit gleichen Entfernungen zum Fahrflächenmittelpunkt auf der Längsachse.

Beschreibung Mühlen/Ringe siehe Punkt 3.2.23.

Beschreibung Innenring/Außenring/Wechselring siehe Punkt 3.2.26.

Beschreibung 3 Drehungen (50 cm-Drehungen) siehe Punkt 3.2.29.

Steht im Übungstext 4 Rschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig und in Fahrt die Griffverbindungen gelöst und von jedem Sportler gleichzeitig eine Rechtsschleife in gleicher Größe und Form gefahren werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

## §4 ÜBUNGSERLÄUTERUNGEN 4ER EINRADFAHREN

### 5098) Zwei Aussenringe

Je zwei Sportler fahren hintereinander mit gleichen Abständen um einen gemeinsamen Punkt. Dabei greift jeder Sportler mit seiner linken Hand in die rechte Hand seines Gegenübers. Die Punkte liegen mit gleichen Entfernungen zum Fahrflächenmittelpunkt auf der Längsachse.

Beschreibung Mühlen/Ringe siehe Punkt 3.2.23.

Beschreibung Innenring/Außenring/Wechselring siehe Punkt 3.2.26.

Beschreibung 3 Drehungen (50 cm-Drehungen) siehe Punkt 3.2.29.

Steht im Übungstext 4 Rschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig und in Fahrt die Griffverbindungen gelöst und von jedem Sportler gleichzeitig eine Rechtsschleife in gleicher Größe und Form gefahren werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

### 5111 - 5112) 4er Runde

Alle Sportler fahren nebeneinander mit Griffverbindung auf einer gemeinsamen gedachten Gerade, die durch den Fahrflächenmittelpunkt verläuft, um den 4-Meter-Kreis. Der Abstand von Sportler 1 zu 2 muss identisch sein mit dem Abstand zwischen Sportler 2 und 3 sowie dem Abstand zwischen Sportler 3 und 4.

Beschreibung Runde siehe Punkt 3.2.2.

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

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

## §4 ÜBUNGSERLÄUTERUNGEN 4ER EINRADFAHREN

### 5116 - 5117) 4er Querzug

Alle Sportler fahren nebeneinander mit 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 sowie dem Abstand zwischen Sportler 3 und 4.

Beschreibung Querzüge siehe Punkt 3.2.12.

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

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

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

Beschreibung Lschl. Rschl. siehe Punkt 3.2.19.

Steht im Übungstext 4er Querzug 4mal 3 Dreh. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig 4mal 3 Dreh. gezeigt werden.

Beschreibung 3 Drehungen (50 cm-Drehungen) siehe Punkt 3.2.29.

### 5121) Umfahrt 3er 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 drei Sportler fahren auf einer gedachten Gerade, die durch den innen fahrenden Sportler führt. Der Abstand zwischen Sportler 2 und 3 muss identisch sein mit dem Abstand zwischen Sportler 3 und 4.

Beschreibung Umfahrten siehe Punkt 3.2.28.

### 5123 - 5124) Gegendrehende Aacher Umfahrt

Zwei Sportler fahren eine Umfahrt 1 um 1, die beiden anderen Sportler bilden einen Ring um den stehenden Sportler der Umfahrt. Ein Übungsteil muss im Uhrzeigersinn, der andere im Gegenuhrzeigersinn gefahren werden. Beide Übungsteile müssen vollständig gefahren werden und dürfen dabei nicht miteinander verbunden sein.

### 5126) 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 linke Hand von Sportler 1.

Beschreibung Runde siehe Punkt 3.2.2.

Beschreibung Wechselrunde siehe Punkt 3.2.4.

## §4 ÜBUNGSERLÄUTERUNGEN 4ER EINRADFAHREN

### 5131 - 5132) 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. Die nicht durch Griff verbundenen Hände müssen seitlich gestreckt sein.

Beschreibung Runde siehe Punkt 3.2.2.

Beschreibung Wechselrunde siehe Punkt 3.2.4.

### 5141 - 5142) 2er Flügelmühle

Je zwei Sportler fahren nebeneinander mit Griffverbindung auf einer Achse und bilden ein Sportlerpaar. 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 und 2 muss identisch sein mit dem Abstand zwischen Sportler 3 und 4. Die beiden Sportlerpaare befinden sich auf einer gedachten Gerade, die durch den Fahrflächenmittelpunkt verläuft.

Beschreibung Flügelmühle siehe Punkt 3.2.24.

Steht im Übungstext 2er Rschl. lösen im Verlauf der Übung die beiden inneren Sportler die Griffverbindung in Fahrt. Die dabei entstandenen Sportlerpaare müssen gleichzeitig gleich große und gleichförmige 2er Rechtsschleifen zeigen.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

### 5143a + b) 2er Flügelmühle Mühle mit 2 Rschl. oder 2 Lschl.

Ausgangsposition 2er Flügelmühle.

Steht im Übungstext 2 Rschl. lösen im Verlauf der Übung die beiden außen fahrenden 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 2 Lschl. lösen im Verlauf der Übung die beiden außen fahrenden 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 3.2.18.

### 5143c + d) 2er Flügelmühle 4 Rschl. oder 4 Lschl.

Ausgangsposition 2er Flügelmühle.

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

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

## §4 ÜBUNGSERLÄUTERUNGEN 4ER EINRADFAHREN

### **5146 - 5147) 2er Flügelring**

Je zwei Sportler fahren nebeneinander mit Griffverbindung auf einer Achse und bilden ein Sportlerpaar. Die jeweils innen fahrenden Sportler greifen mit ihrer linken Hand die rechte Hand ihres Gegenübers. Die jeweils außen fahrenden Sportler greifen mit ihren linken Händen auf die Schulter der innen fahrenden Sportler.

Der Abstand zwischen Sportler 1 und 2 muss identisch sein mit dem Abstand zwischen Sportler 3 und 4. Die beiden Sportlerpaare befinden sich auf einer gedachten Gerade, die durch den Fahrflächenmittelpunkt verläuft.

Beschreibung Flügelring siehe Punkt 3.2.25.

### **5151a + 5152a) 2er Flügelmühle Mühle mit 2 hinter. Runde**

Ausgangsposition 2er Flügelmühle.

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

Die Übung endet nachdem die Flügelmühle wiederhergestellt worden ist.

### **5151b + 5152c) 2er Flügelring Ring mit 2 hinter. Runde**

Ausgangsposition 2er Flügelring.

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

Die Übung endet nachdem der 2er Flügelring wiederhergestellt ist.

### **5152b) 2er Flügelmühle Mühle mit 2mal 3 Drehungen rw.**

Ausgangsposition 2er Flügelmühle.

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

Beschreibung 3 Drehungen (50 cm-Drehungen) siehe Punkt 3.2.29.

Die Übung endet nachdem die Flügelmühle wiederhergestellt worden ist.

### **5156 – 5158) 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 3.2.22.

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

## §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 3.2.26.

### **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 3.2.26.

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

### **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 3.2.26.

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.

Steht im Übungstext 4 Rschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig und in Fahrt die Griffverbindungen gelöst und von jedem Sportler gleichzeitig eine Rechtsschleife in gleicher Größe und Form gefahren werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

## §4 ÜBUNGSERLÄUTERUNGEN 4ER EINRADFAHREN

### 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 3.2.26.

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.

Steht im Übungstext 4 Rschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig und in Fahrt die Griffverbindungen gelöst und von jedem Sportler gleichzeitig eine Rechtsschleife in gleicher Größe und Form gefahren werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

### 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 3.2.30.

### 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 3.2.30.

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 Rechtsschleife, 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.



## §4 ÜBUNGSERLÄUTERUNGEN 4ER EINRADFAHREN

### **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 3.2.30.

### **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 3.2.30.

### **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 3.2.18.

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

## §4 ÜBUNGSERLÄUTERUNGEN 4ER EINRADFAHREN

### 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 **abwechselnd** durch die beiden Zwischenräume die das Doppeltor bilden. Dabei fährt er durch jeden Zwischenraum mindestens zweimal und wechselt nach jeder Tordurchfahrt die Umfahrt Richtung.

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

Beschreibung Schlangenbogen Doppeltorfahrt siehe Punkt 3.2.20.

### 5198c) Turbine Schlangenbogendoppeltorfahrt rw. **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 vorwärts. Der mittlere Sportler lässt sich, ohne mitzutreten, von den beiden äußeren Sportlern, mit denen er durch Hand-in-Hand-Griff verbunden ist, um seine eigene Körperlängsachse drehen. Dadurch fahren die Sportler eine Turbine. Die nicht durch Griff verbundenen Arme sind seitlich und waagrecht gestreckt.

Der vierte Sportler fährt **gegenfahrend** rückwärts durch die beiden sich bewegenden Zwischenräume, welche die Turbine bildet. Dabei fährt er durch jeden Zwischenraum mindestens zwei Mal und wechselt nach jeder Tordurchfahrt die Umfahrt Richtung.

Die Turbine fährt mindestens, bis der die Tore durchfahrende Sportler seine Ausgangsposition wieder erreicht hat.

### 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 Umfahrt Richtung. Die Fahrfläche wird durch die Längs- oder Querachse halbiert.

Beschreibung Wechselschleifen siehe Punkt 3.2.8.

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 3.2.30.

### 5206 – 5207) Topping

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 3.2.31.

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 2.3.

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

## §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 3.2.31.

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

Steht im Übungstext glz. angef. siehe Punkt 2.3.

### 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 3.2.31.

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 2.3.

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

### 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 3.2.21.

### 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 3.2.21.

### 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 rückwärtsfahrend gleichzeitig zu zeigen. Die Übung endet nach dem gleichzeitigen Herstellen der Griffverbindung im Außenstern.

Beschreibung 3 Drehungen (50 cm-Drehungen) siehe Punkt 3.2.29.

## §4 ÜBUNGSERLÄUTERUNGEN 4ER EINRADFAHREN

### 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 3.2.21.

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 |
|--|-----------|
| Die im Übungstext nach "T" in Klammern aufgeführten Punktwerte können bei einer taktischen Erweiterung schrittweise erreicht werden. |           |
| 7001 a 6 hinter. R.  | 3.2       |
| b 6 hinter. R. 6 Lschl.  | 4.0       |
| 7002 a 6 hinter. R. rw.  | 4.4       |
| b 6 hinter. R. 6 Lschl. rw.  | 5.2       |
| c 6 hinter. R. 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. 8   | 4.4       |
| b 6 hinter. 8 durch.   | 4.6       |
| 7006 a 6 hinter. 8 rw  | 6.2       |
| b 6 hinter. 8 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. Ggquer-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. Ggquer-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 8                                      | 2.4       |
| b 2er Quer-Wechselschleifen                       | 2.6       |
| 7082 a 2er 8 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       |
| 7091 a Drei Mühlen                                | 1.4       |
| b Drei Mühlen angef.                              | 3.2       |
| c Drei Mühlen an- u. abgef.                       | 3.5       |

## §5 ÜBUNGSTABELLE 6ER EINRADFAHREN

| Übungsnummer/Übungstext                              | Punktwert  |
|--|------------|
| 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        |
| e <b>Drei Mühlen 6 Rschl. rw. an- und abgef.</b>     | <b>6.5</b> |
| 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        |
| d <b>Drei Innenringe 6 Rschl. rw. an- und abgef.</b> | <b>6.9</b> |
| 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        |
| e <b>3er Gegenlängszug durch. 3 Mühlen rw.</b>       | <b>6.4</b> |
| 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       |
| d Zwei Mühlen 6 Rschl. rw. an- und abgef.               | 7.3       |
| 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       |
| d Zwei Innenringe 6 Rschl. rw. an- und abgef.           | 7.5       |
| 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 R.   | 2.4       |
| b 6er R. mit zwei 3er Lschl.                            | 2.6       |
| c 6er R. mit drei 2er Lschl.                            | 2.6       |
| d 6er R. 6 Lschl.                                       | 4.6       |
| 7202 a 6er R. rw.                                       | 3.2       |
| b 6er R. mit zwei 3er Lschl. rw.                        | 3.4       |
| c 6er R. mit drei 2er Lschl. rw.                        | 3.4       |
| d 6er R. 6 Lschl. rw.                                   | 5.6       |

## §5 ÜBUNGSTABELLE 6ER EINRADFAHREN

| Übungsnummer/Übungstext                   | Punktwert |
|---|-----------|
| 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       |
| 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 R.                         | 2.4       |
| b Kutsche 8                               | 2.6       |
| 7217 a Kutsche R. rw.                     | 3.2       |
| b Kutsche 8 rw.                           | 3.4       |
| 7226 a Kette R.                           | 2.4       |
| b Kette 8                                 | 2.6       |
| 7227 a Kette R. 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       |

## §5 ÜBUNGSTABELLE 6ER EINRADFAHREN

| Übungsnummer/Übungstext                              | Punktwert |
|--|-----------|
| 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       |
| 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       |

## §5 ÜBUNGSTABELLE 6ER EINRADFAHREN

| Übungsnummer/Übungstext                           | Punktwert |
|---|-----------|
| 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       |
| 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       |
| d Wechselring mit 6 Rschl. rw. an- und abgef.     | 6.9       |
| 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       |
| e Außenring mit 6 Rschl. rw. an- und abgef.       | 7.1       |
| 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       |

## §5 ÜBUNGSTABELLE 6ER EINRADFAHREN

| Übungsnummer/Übungstext                             | Punktwert |
|---|-----------|
| 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       |
| 7323 a Mühle mit Gegentorfahrt Wechselschleife glz. | 6.0       |
| b Mühle mit Gegentorfahrt Wechselschleife glz. rw.  | 8.6       |
| 7331 a Toring                                       | 3.0       |
| b Toring angef.                                     | 4.2       |
| c Toring an- u. abgef.                              | 4.6       |
| 7332 a Toring rw.                                   | 3.8       |
| b Toring rw. angef.                                 | 5.0       |
| c Toring rw. an- u. abgef.                          | 6.4       |
| 7341 a Doppeltoring                                 | 3.4       |
| b Doppeltoring angef.                               | 4.6       |
| c Doppeltoring an- u. abgef.                        | 5.0       |
| 7342 a Doppeltoring rw.                             | 4.2       |
| b Doppeltoring rw. angef.                           | 5.6       |
| c Doppeltoring rw. an- u. abgef.                    | 6.2       |
| 7343 a Schweinfurter Toring                         | 3.8       |
| b Schweinfurter Toring angef.                       | 5.0       |
| c Schweinfurter Toring an- und abgef. glz.          | 5.4       |
| 7344 a Schweinfurter Toring rw                      | 4.6       |
| b Schweinfurter Toring rw. angef.                   | 5.8       |
| c Schweinfurter Toring 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       |

## §5 ÜBUNGSTABELLE 6ER EINRADFAHREN

| Übungsnummer/Übungstext                           | Punktwert |
|---|-----------|
| 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       |
| 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 3.2.2.

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

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

### **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 3.2.13.

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

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

Beschreibung Lschl. Rschl. siehe Punkt 3.2.19.

### **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 3.2.4.

### **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 3.2.4.

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

## §6 ÜBUNGSERLÄUTERUNGEN 6ER EINRADFAHREN

### **7011 - 7012) 6 neben. Querzug**

Alle Sportler fahren nebeneinander ohne Griffverbindung auf je einer Achse die parallel zur kurzen Seite der Fahrfläche verläuft und sind auf einer gemeinsamen Achse, die parallel zur langen Seite der Fahrfläche verläuft, ausgerichtet. Der Abstand zwischen Sportler 1 und 2 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 Querzüge siehe Punkt 3.2.12.

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

Steht im Übungstext Quer-Wechselschleifen fahren alle Sportler gleichzeitig gleich große und gleichförmige Wechselschleifen.

Beschreibung Quer-Wechselschleifen siehe Punkt 3.2.9.

### **7016-7017) 3 hinter. Doppelrunde**

Je drei Sportler fahren mit gleichen Abständen hintereinander um einen gemeinsamen Punkt. Die Punkte liegen mit gleichen Entfernungen zum Fahrflächenmittelpunkt auf der Längsachse. Je ein Sportler muss dabei mit einem Sportler der anderen Fahrflächenhälfte auf einer gemeinsamen Achse fahren.

Beschreibung Doppelrunden siehe Punkt 3.2.6.

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

### **7026 - 7027) 3 neben. Gegenlängszug**

Je drei Sportler fahren nebeneinander ohne Griffverbindung auf je einer Achse, die parallel zur langen 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 kurzen 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 Gegenlängszüge siehe Punkt 3.2.16.

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

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

Beschreibung Gegenlängszug durch. siehe Punkt 3.2.17.



## §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 3.2.14.

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

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 3.2.15.

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

Beschreibung Wechselschleifen siehe Punkt 3.2.8.

### **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 3.2.13.

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

## §6 ÜBUNGSERLÄUTERUNGEN 6ER EINRADFAHREN

### **7037 - 7038) 2 hinter. Querzug**

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

Beschreibung Querzüge siehe Punkt 3.2.12.

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

Steht im Übungstext 3 Lschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig je drei gleich große und gleichförmige Linksschleifen gefahren werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

### **7046 - 7047) Triple Runde (Wormser Kreisel)**

Je zwei Sportler fahren mit gleichen Abständen hintereinander je eine Doppelrunde und gleichzeitig dazu zwei Sportler mit gleichen Abständen hintereinander eine Runde um den Mittelkreis. Die Runden schneiden sich dabei so, dass jeweils zwei Sportler auf der Längsachse der Fahrfläche gleichzeitig links aneinander vorbeifahren, die zuerst aneinander vorbeifahrenden Sportler zweimal.

### **7051) Schwaneweder Wechselschleifen**

Die 6 Sportler sind gleichmäßig um den 4 Meter Kreis verteilt und starten so von verschiedenen Positionen aus gleichzeitig eine Wechselschleife. Die von jedem Sportler jeweils als zweite Schleife gefahrene Strecke überlagert sich dabei mit derjenigen, die der vorausfahrende Sportler als erste Schleife zurückgelegt hat.

Beschreibung Schwaneweder Wechselschleifen siehe Punkt 3.2.11.

### **7061 – 7062) 2er Runde**

Je zwei Sportler fahren mit Griffverbindung nebeneinander und bilden ein Sportlerpaar. Der Abstand zwischen den Sportlern 1 und 2 muss identisch sein mit dem Abstand zwischen den Sportlern 3 und 4 und den Sportlern 5 und 6. Die drei Sportlerpaare fahren in gleichen Abständen und mit gleicher Entfernung zum 4-Meter-Kreis um den 4-Meter-Kreis. Die Übung endet nach einer vollständigen Umfahrt um den 4-Meter-Kreis.

Beschreibung Runde siehe Punkt 3.2.2.

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

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

## §6 ÜBUNGSERLÄUTERUNGEN 6ER EINRADFAHREN

### **7066 – 7067) 2er hinter. Längszug**

Je 2 Sportler fahren mit geschlossener Griffverbindung nebeneinander und bilden ein Sportlerpaar. Sportler 1, 3 und 5 und Sportler 2, 4 und 6 fahren auf je einer gemeinsamen Achse, die parallel zur langen Seite der Fahrfläche verläuft. Die Sportlerpaare gebildet aus Sportler 1 und 2, 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 3.2.13.

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

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

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

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

Beschreibung Lschl. Rschl. siehe Punkt 3.2.19.

### **7071 - 7072) 2er Querzug**

Je zwei Sportler fahren nebeneinander mit Griffverbindung auf je einer Achse, die parallel zur kurzen Seite der Fahrfläche verläuft und bilden jeweils ein Sportlerpaar. Die Sportlerpaare sind nebeneinander auf einer gemeinsamen Achse parallel zur langen Seite der Fahrfläche ausgerichtet.

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 Querzüge siehe Punkt 3.2.12.

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

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

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

### **7081a + 7082a) 2er Wechselrunden**

Je zwei Sportler fahren nebeneinander mit Griffverbindung und bilden Sportlerpaare. 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. Jedes Sportlerpaar fährt dabei eine Wechselrunde.

Beschreibung Wechselrunde siehe Punkt 3.2.4.

## §6 ÜBUNGSERLÄUTERUNGEN 6ER EINRADFAHREN

### 7081b + 7082b) 2er Quer-Wechselschleifen

Je zwei Sportler fahren nebeneinander mit Griffverbindung und bilden Sportlerpaare. 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.

Die Sportlerpaare sind auf einer gemeinsamen Achse, die parallel zur langen Seite der Fahrfläche verläuft, ausgerichtet. Jedes Sportlerpaar fährt dabei eine Wechselschleife.

Beschreibung **Quer**-Wechselschleifen siehe Punkt 3.2.9.

### 7086) Umfahrt 1 um 1

Je zwei Sportler sind durch Hand-in-Hand-Griff miteinander verbunden und bilden ein Sportlerpaar. Die drei Sportlerpaare befinden sich auf einer gedachten Gerade die durch den Fahrflächenmittelpunkt verläuft.

Der jeweils innen stehende Sportler lässt sich ohne mit zu treten von dem jeweils außen fahrenden Sportler einmal vollständig umfahren.

Beschreibung Umfahrten siehe Punkt 3.2.28.

### 7091 - 7092) Drei Mühlen

Je zwei Sportler fahren hintereinander mit gleichen Abständen um einen gemeinsamen Punkt. Dabei sind sie in einer Griffverbindung mit ihren linken Händen verbunden. Die drei Punkte liegen gleichmäßig auf der Längsachse verteilt, wobei der Mittlere auf dem Fahrflächenmittelpunkt liegt.

Beschreibung Mühlen/Ringe siehe Punkt 3.2.23.

Beschreibung 3 Drehungen (50 cm-Drehungen) siehe Punkt 3.2.29.

Steht im Übungstext 6 Rschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig und in Fahrt die Griffverbindungen gelöst und von jedem Sportler gleichzeitig eine Rechtsschleife in gleicher Größe und Form gefahren werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

### 7096 - 7097) Drei Innenringe

Je zwei Sportler fahren hintereinander mit gleichen Abständen um einen gemeinsamen Punkt. Dabei greift jeder Sportler mit seiner rechten Hand in die linke Hand seines Gegenübers. Die drei Punkte liegen gleichmäßig auf der Längsachse verteilt, wobei der Mittlere auf dem Fahrflächenmittelpunkt liegt.

Beschreibung Mühlen/Ringe siehe Punkt 3.2.23.

Steht im Übungstext 6 Rschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig und in Fahrt die Griffverbindungen gelöst und von jedem Sportler gleichzeitig eine Rechtsschleife in gleicher Größe und Form gefahren werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

## §6 ÜBUNGSERLÄUTERUNGEN 6ER EINRADFAHREN

### 7111 - 7112) 3er Runde

Je drei Sportler fahren nebeneinander mit Griffverbindung und bilden eine Sportlergruppe. Der Abstand zwischen den Sportlern 1, 2 und 3 muss identisch sein mit dem Abstand zwischen den Sportlern 4, 5 und 6. Die beiden Sportlergruppen fahren in gleichen Abständen hintereinander und mit gleichen Entfernungen zum 4-Meter-Kreis um den 4-Meter-Kreis.

Beschreibung Runde siehe Punkt 3.2.2.

Steht im Übungstext 3er Lschl. müssen im Verlauf der Übung die zwei Sportlergruppen gleichzeitig je eine gleich große und gleichförmige 3er Linksschleife zeigen.

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

### 7121 - 7122) 3er Querzug

Je drei Sportler fahren nebeneinander mit Griffverbindung und fahren auf je einer Achse, die parallel zur kurzen Seite der Fahrfläche verläuft. Die Sportler sind nebeneinander auf einer gemeinsamen Achse parallel zur langen Seite der Fahrfläche ausgerichtet.

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

Beschreibung Querzüge siehe Punkt 3.2.12.

Steht im Übungstext 3er Lschl. müssen im Verlauf der Übung die beiden Sportlergruppen gleichzeitig eine gleich große und gleichförmige 3er-Linksschleife zeigen.

Steht im Übungstext 3er Rschl. müssen im Verlauf der Übung die beiden Sportlerpaare gleichzeitig eine gleich große und gleichförmige 3er-Rechtsschleife zeigen.

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

## §6 ÜBUNGSERLÄUTERUNGEN 6ER EINRADFAHREN

### 7127) 3er Gegenlängszug durch.

Je drei Sportler fahren nebeneinander mit Griffverbindung auf je einer Achse die parallel zur langen Seite der Fahrfläche verläuft und bilden zwei Sportlergruppen. Der Abstand zwischen Sportler 1, 2 und 3 muss identisch sein mit dem Abstand zwischen Sportler 4, 5 und 6. Die beiden Gruppen sind auf je einer gemeinsamen Achse, die parallel zur kurzen Seite der Fahrfläche verläuft ausgerichtet. Die beiden Sportlergruppen 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 3.2.17.

Steht im Übungstext 6 Lschl. fahren nach dem ersten Überlagern der Achsen der Sportlergruppen alle Sportler gleichzeitig sechs 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 6 Rschl. fahren nach dem ersten Überlagern der Achsen der Sportlergruppen alle Sportler gleichzeitig sechs 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 3.2.18.

Steht im Übungstext 3 Mühlen müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig 3 Mühlen gezeigt werden. Sobald sich im Verlauf der Übung die Sportler der entgegenkommenden Sportlerpaare auf gleicher Höhe befinden, müssen die jeweiligen neuen Sportlerpaare gleichzeitig zu einer Mühle fassen.

Beschreibung Mühlen siehe Punkt 3.2.22.

### 7136) Umfahrt 2er um 1

Je drei Sportler sind durch Hand-in-Hand-Griff miteinander verbunden und bilden eine Sportlergruppe. Die zwei Sportlergruppen befinden sich auf einer gedachten Gerade, die durch den Fahrflächenmittelpunkt läuft.

Der jeweils innen stehende Sportler lässt sich ohne mit zu treten von den jeweils außen fahrenden Sportlern einmal vollständig umfahren

Beschreibung Umfahrten siehe Punkt 3.2.28.

### 7141) Zwei Kutschen

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 linke Hand von Sportler 1.

Beschreibung Doppelrunde siehe Punkt 3.2.6.

Beschreibung Gegen-8 siehe Punkt 3.2.5.

## §6 ÜBUNGSERLÄUTERUNGEN 6ER EINRADFAHREN

### 7151 - 7152) Zwei Turbinen

Zwei Sportlergruppen befinden sich mit gleichem Abstand zum Fahrflächenmittelpunkt auf der Längsachse. Dabei umfahren jeweils 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 beiden Sportlergruppen je eine Turbine.

Steht im Übungstext 3 Drehungen müssen die Griffverbindungen gleichzeitig und in Fahrt gelöst und von den mittleren Sportlern je 3 Drehungen zum gleichen Zeitpunkt gefahren werden. Die beiden anderen Sportler umfahren währenddessen den drehenden Sportler. Nach den Drehungen müssen die Griffverbindungen **gleichzeitig** und in Fahrt wiederhergestellt werden.

Die Übung endet, wenn nach einer vollständigen Umfahrt der Ausgangspunkt wieder erreicht ist.

Beschreibung 3 Drehungen (50 cm-Drehungen) siehe Punkt 3.2.29.

### 7161 - 7162) Zwei Mühlen

Je drei Sportler fahren hintereinander mit gleichen Abständen um einen gemeinsamen Punkt. Dabei sind sie in einer Griffverbindung mit ihren linken Händen verbunden. Die beiden Punkte liegen mit gleichen Entfernungen zum Fahrflächenmittelpunkt auf der Längsachse

Beschreibung Mühlen/Ringe siehe Punkt 3.2.23.

Steht im Übungstext 6 Rschl. müssen im Verlauf der Übung **gleichzeitig und in Fahrt die Griffverbindungen gelöst und von jedem Sportler gleichzeitig eine Rechtsschleife in gleicher Größe und Form gefahren werden.**

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

### 7166 - 7167) Zwei Innenringe

Je drei Sportler fahren hintereinander mit gleichen Abständen um einen gemeinsamen Punkt. Dabei greift jeder Sportler mit seiner rechten Hand in die linke Hand seines Vordermannes. Die Punkte liegen mit gleichen Entfernungen zum Fahrflächenmittelpunkt auf der Längsachse.

Beschreibung Mühlen/Ringe siehe Punkt 3.2.23.

Steht im Übungstext 6 Rschl. müssen im Verlauf der Übung **gleichzeitig und in Fahrt die Griffverbindungen gelöst und von jedem Sportler gleichzeitig eine Rechtsschleife in gleicher Größe und Form gefahren werden.**

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

### 7171 - 7172) Zwei Außenringe

Je drei Sportler fahren hintereinander mit gleichen Abständen um einen gemeinsamen Punkt. Dabei greift jeder Sportler mit der linken Hand die rechte Hand des Vordermannes.

Beschreibung Innenring/Außenring/Wechselring siehe Punkt 3.2.26.

Steht im Übungstext Außenring halbe Umfahrt/Innenring halbe Umfahrt ist die Ausgangsposition der Außenring. Nach einer halben Umfahrt um den gemeinsamen Punkt 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 gemeinsamen Punkt im Innenring ist die Übung beendet.

## §6 ÜBUNGSERLÄUTERUNGEN 6ER EINRADFAHREN

### **7176) Zwei Innensterne**

Je drei Sportler stehen, ohne sich zu bewegen, sternförmig mit gleichen Abständen um einen gemeinsamen Punkt und sind durch Hand-in-Hand-Griff miteinander verbunden. Dabei zeigen die Räder und die Gesichter in Richtung des gemeinsamen Punktes.

Beschreibung Sterne siehe Punkt 3.2.31.

### **7181) Zwei Außensterne**

Je drei Sportler stehen, ohne sich zu bewegen, mit gleichen Abständen um einen gemeinsamen Punkt und sind durch Hand-in-Hand-Griff miteinander verbunden. Dabei zeigen die Räder in Richtung des gemeinsamen Punktes, wobei die Gesichtsrichtung nach außen zeigt.

Beschreibung Sterne siehe Punkt 3.2.32.

### **7186) Standdrehungen**

Ausgangsposition ist zwei Innensterne oder zwei Außensterne.

Beschreibung Standdrehungen siehe Punkt 3.2.21.

### **7201 - 7202) 6er Runde**

Alle Sportler fahren nebeneinander mit Griffverbindung auf einer gemeinsamen gedachten Gerade, die durch den Fahrflächenmittelpunkt verläuft, um den 4-Meter-Kreis. 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.

Beschreibung Runde siehe Punkt 3.2.2.

Steht im Übungstext 2er Lschl. muss im Verlauf der Übung die Griffverbindung zwischen Sportler 2 und 3 sowie 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 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 6 Lschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig sechs gleich große und gleichförmige Linksschleifen gefahren werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.



## §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 3.2.12.

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 gefahren werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

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

Beschreibung Lschl. Rschl. siehe Punkt 3.2.19.

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 3.2.29.

### **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 3.2.28.

### **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 3.2.2.

Beschreibung Wechselrunde siehe Punkt 3.2.4.

## §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 3.2.2.

Beschreibung Wechselrunde siehe Punkt 3.2.4.

### **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 3.2.24.

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 3.2.18.

### **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 3.2.18.

## §6 ÜBUNGSERLÄUTERUNGEN 6ER EINRADFAHREN

### **7248c + d) 3er Flügelmühle 6 Rschl. oder 6 Lschl.**

Ausgangsposition 3er Flügelmühle.

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

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

### **7256 - 7257) 2er Flügelmühle**

Je zwei Sportler fahren nebeneinander mit Griffverbindung auf einer Achse und bilden ein Sportlerpaar. Die jeweils innen fahrenden Sportler der drei Sportlerpaare sind mit ihren linken Händen durch Hand-in-Hand-Griff über dem Fahrflächenmittelpunkt miteinander verbunden. Der Abstand zwischen Sportler 1 und 2 muss identisch sein mit dem Abstand zwischen Sportler 3 und 4 und dem Abstand zwischen Sportler 5 und 6.

Beschreibung Flügelmühle siehe Punkt 3.2.24.

Steht im Übungstext 2er Rschl. lösen im Verlauf der Übung die drei inneren Sportler die Griffverbindung in Fahrt. Die dabei entstandenen Sportlerpaare müssen gleichzeitig gleich große und gleichförmige 2er Rechtsschleifen zeigen.

### **7258a + b) 2er Flügelmühle Mühle mit 3 Rschl. oder 3 Lschl.**

Ausgangsposition 2er Flügelmühle.

Steht im Übungstext 3 Rschl. lösen im Verlauf der Übung die drei außen fahrenden Sportler die Griffverbindungen gleichzeitig und in Fahrt und zeigen gleich große und gleichförmige Rechtsschleifen. Im Verlauf der Rechtsschleifen müssen die drei inneren Sportler in der Mühle den Fahrflächenmittelpunkt mindestens einmal vollständig umfahren.

Steht im Übungstext 3 Lschl. lösen im Verlauf der Übung die drei außen fahrenden Sportler im Griffverbindungen gleichzeitig und in Fahrt und zeigen gleich große und gleichförmige Linksschleifen. Im Verlauf der Linksschleifen müssen die drei inneren Sportler in der Mühle den Fahrflächenmittelpunkt mindestens einmal vollständig umfahren.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

### **7258c + d) 2er Flügelmühle 6 Rschl. oder 6 Lschl.**

Ausgangsposition 2er Flügelmühle.

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

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

## §6 ÜBUNGSERLÄUTERUNGEN 6ER EINRADFAHREN

### **7261 - 7262) 2er Flügelring**

Je zwei Sportler fahren nebeneinander mit Griffverbindung auf einer Achse und bilden ein Sportlerpaar. Die jeweils innen fahrenden Sportler greifen mit ihrer linken Hand die rechte Hand ihres Vordermannes. Die jeweils außen fahrenden Sportler greifen mit ihren linken Händen auf die Schulter der innen fahrenden Sportler.

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

Beschreibung Flügelring siehe Punkt 3.2.25.

### **7266a + 7267a) 3er Flügelmühle Mühle mit 4 hinter Runde**

Ausgangsposition 3er Flügelmühle.

Im Verlauf der Übung lösen die jeweils 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 beiden anderen Sportler umfahren währenddessen in der Mühle 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 die Flügelmühle wiederhergestellt worden ist.

### **7266b + 7267b) 3er Flügelring Ring mit 4 hinter Runde**

Ausgangsposition 3er Flügelring.

Im Verlauf der Übung lösen die jeweils 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 beiden 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 worden ist.

### **7271a + 7272a) 2er Flügelmühle Mühle mit 3 hinter Runde**

Ausgangsposition 2er Flügelmühle.

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 in der Mühle 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 die Flügelmühle wiederhergestellt worden ist.

## §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 Sportlern 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 3.2.29.

### **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 3.2.22.

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

### **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 3.2.26.

### **7283 - 7284) Gegendrehende Aacher Turbine**

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

### **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 3.2.26.

### **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 3.2.26.

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.

Steht im Übungstext 6 Rschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig und in Fahrt die Griffverbindungen gelöst und von jedem Sportler gleichzeitig eine Rechtsschleife in gleicher Größe und Form gefahren werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

### **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 3.2.26.

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.

Steht im Übungstext 6 Rschl. müssen im Verlauf der Übung gleichzeitig und in Fahrt die Griffverbindungen gelöst und von jedem Sportler gleichzeitig eine Rechtsschleife in gleicher Größe und Form gefahren werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

### **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 3.2.30.

## §6 ÜBUNGSERLÄUTERUNGEN 6ER EINRADFAHREN

### **7306b + c + e 7307b + c + e) 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 3.2.30.

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 3.2.30.

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/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 3.2.30.

### **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 3.2.30.

### **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 3.2.8.

### **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 Umfahrt Richtung.

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

Beschreibung Schlangenbogendoppeltorfahrt siehe Punkt 3.2.20.



## §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 Umfahrt Richtung. Die Fahrfläche wird durch die Längs- oder Querachse halbiert.

Beschreibung Wechselschleifen siehe Punkt 3.2.8.

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 3.2.31.

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 gefahren werden.

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

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

Beschreibung Schleifen siehe Punkt 3.2.18.

Steht im Übungstext glz. angef. siehe Punkt 2.3.

### 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 3.2.31.

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

Steht im Übungstext glz. angef. siehe Punkt 2.3.

### 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 3.2.31.

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 2.3.

## §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 3.2.21.

### **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 3.2.21.

### **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 rückwärtsfahrend gleichzeitig zu zeigen. Die Übung endet nach dem gleichzeitigen Herstellen der Griffverbindung im Außenstern.

Beschreibung 3 Drehungen (50 cm-Drehungen) siehe Punkt 3.2.29.

## §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 3.2.21.

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>