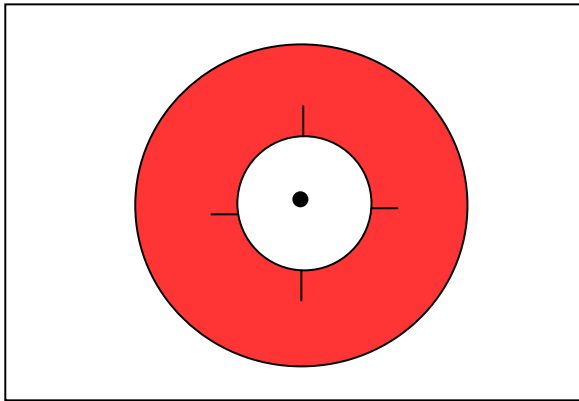


Grundlagen für das 1er Kunstradfahren

1. die Fahrfläche



- im **roten** Bereich sollte immer gefahren werden
- was innerhalb des kleinen weißen Kreis gefahren wird und außerhalb des großen Rechtecks wird abgezogen (bei den Linien zählt „drauf ist drin“ !)

2. Runden

- es gibt:
 - Runden
 - halbe Runden
 - Wechselrunden (8)
 - halbe Wechselrunden

3. Punkte und Abzug

- jede Übung gibt Punkte, je nach Schwierigkeit

Beispiele: Fußsteuerung frh. R.	1,1
Frontstand R.	2,0
Sattellenkerstand R.	3,3
Kehrlenkerstand R.	4,3
Reitsitzsteiger R.	2,6

- Abzüge

1. Prozent: 100% wenn weniger als die Hälfte der Runde gefahren wird

50% wenn weniger als 9/10 der Runde gefahren wird

10% wenn nur noch ein kleines Stückchen fehlt

Übungen die vom Trainer angesagt werden, werden vollständig abgezogen!

~ (- 0,5 Punkte)	I (- 1,0 Punkte)	O (-2,0 Punkte)
Bei Streckfehlern (Arme, Hände, Beine, Zehen)	Mit einem Fuß kurze Bodenberührung	Sturz
Runde ist kein Kreis sondern ein Ei	Anfassen und Wiederloslassen des Lenkers	Festhalten an Gegenständen oder Personen
Unkorrekte Präsentation vor oder nach dem Programm	Anheben und Absenken des Vorderrades	
Wechselrunde: Kreise nicht gleich groß oder nicht treffen des 50cm Kreises	Bei einer Schlussübung fällt das Rad	

4. Beginn und Ende des Fahrprogramms

- Beginn des Fahrprogramms: -auf die Fahrfläche laufen / vom Fahrrad einmal absteigen
 - zu den Zuschauern und zum Kampfgericht verbeugen
 - mit „Start“ beginnt die Zeitnahme (5 min)
- Ende des Fahrprogramms: -mit „Stop“ das Programm beenden
 - das Fahrrad ordentlich verlassen
 - zu den Zuschauern und zum Kampfgericht verbeugen