

Kunstradfahren

Was ist Kunstradfahren eigentlich?

Kunstradfahren ist eine internationale, ästhetische Wettkampf-Radsportart, die meist in Sporthallen auf speziellen Hallenrädern ausgeübt wird.

Welche Disziplinen gibt es?

Man unterscheidet in folgenden Disziplinen:

1er Kunstradfahren (SchülerInnen/JuniorInnen/Elite)

2er Kunstradfahren (SchülerInnen/JuniorInnen/Elite)

4er Kunstradfahren (SchülerInnen/JuniorInnen/Elite)

6er Kunstradfahren (SchülerInnen/JuniorInnen/Elite)

Bei der SG Rauen haben wir unser Hauptaugenmerk auf das 1er und 2er Kunstradfahren gelegt.

Was ist der Unterschied zwischen 1er und 2er Kunstradfahren?

Beim **1er Kunstradfahren** zeigt der Sportler/die Sportlerin die verschiedensten Übungen auf einem Kunstrad. Bei den Übungen gibt es verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Während AnfängerInnen oder noch sehr junge SportlerInnen eher „leichte“ Übungen zeigen - hierzu zählen z.B. Reitsitz, Fußsteuerung, Damensitz - haben die Fortgeschrittenen und älteren SportlerInnen schon solch schwierige Übungen wie Sattelstand, Lenkerstand und Steigerübungen in ihrem Programm.

Beim **2er Kunstradfahren** zeigen 2 SportlerInnen auf 2 Kunsträdern, und später im Programm zu zweit auf einem Kunstrad, ihre Kür vor.

Der Schwierigkeitsgrad hierbei ist natürlich höher, da beide SportlerInnen sich genau aufeinander abstimmen müssen und die Übungen synchron gefahren werden sollen.

Was sind die Regeln beim Kunstradfahren?

Der Sportler/die Sportlerin muss bei einem Wettkampf auf einer Fläche von max. 11x14 m innerhalb von 5 Minuten seine Kür vorzeigen. Die Höchstübungszahl ist abhängig von der Altersklasse. Im 1er Kunstradfahren der Schüler sind es max. 25 Übungen, bei den Junioren und der Elite sind es dagegen 30 Übungen. Im 2er Kunstradfahren der Schüler können max. 20 Übungen gezeigt werden, wobei hiervon mindestens 4, jedoch maximal 12 Übungen auf einem Rad gezeigt werden sollten. Bei den Junioren und der Elite sind es 25 Übungen, von denen mindestens 8 bzw. maximal 15 Übungen auf einem Rad gezeigt werden müssen.

Kann jeder Kunstrad fahren?

Grundsätzlich kann jeder Kunstrad fahren. Es gibt aber Voraussetzungen, die unabdingbar sind um diesen Sport auszuüben. An erster Stelle steht selbstverständlich, dass man das Fahrradfahren beherrscht. Sehr wichtig ist auch, dass man keine Angst hat, denn man sitzt ja nicht nur auf dem Rad und fährt im Kreis, sondern man bewegt sich auf dem Rad und macht die verschiedensten Übungen. Am Anfang werden noch leichte Übungen gefahren, wie z.B. der „Damensitz“ - hierbei sitzt man auf dem Sattel, hat beide Hände am Lenker, tritt mit dem linken Bein und streckt das rechte Bein seitlich über den Rahmen. Nach und nach steigert sich dann die Schwierigkeit der Übungen. So gibt es z.B. den „Lenkersitz“ - bei dieser Übung sitzt man auf dem Lenker, hat ein Bein nach hinten in den Rahmen geklemmt und das andere Bein wird waagrecht nach vorn weggestreckt. Je nach Trainingsstand kann diese Übung angefasst oder freihändig gefahren werden. Kraft, Gleichgewicht, Spannung - die ebenfalls sehr wichtig sind - erlernt man nach und nach während des Trainings.

Was benötigt man zum Kunstradfahren?

Man benötigt Hallenturnschuhe (auch Gymnastikschuhe genannt), Leggings und T-Shirt. Das Kunstrad wird vom Verein gestellt.

Ab wann fährt man zu Wettkämpfen?

Zu Wettkämpfen kann man fahren, sobald man die ersten Übungen fehlerfrei beherrscht. Der erste Wettkampf für Neueinsteiger ist bei uns meist der Vereinswettkampf (intern) oder der Schnupperwettbewerb (Landesverband bezogen). Hier können sich die Kinder einmal ansehen, wie so ein Wettkampf überhaupt abläuft. Nimmt man am Schnupperwettbewerb teil, fahren die Kinder in den meisten Fällen in dem darauf folgendem Jahr mit zu den „großen“ Wettkämpfen.

Ab wann kann man mit dem Kunstradfahren beginnen?

Das günstigste Einstiegsalter liegt zwischen 5 und 7 Jahren, da die motorische Leistungs- und Lernfähigkeit sehr gut ausgeprägt ist. Außerdem ist dies das beste Lernalter für die Basisfertigkeiten im Kunstradfahren.

Wird während des Trainings nur Kunstrad gefahren?

Selbstverständlich steht das Kunstradfahren an erster Stelle. Genauso wichtig ist aber auch eine richtige Erwärmung und Dehnung des Körpers und der Gelenke. Daher beginnen wir das Training immer mit einer Aufwärmphase. Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten wird auch die Kraft trainiert. Kleine Spiele zum Aufwärmen gehören aber auch immer wieder zu unserem Trainingsprogramm.

Wird nur an Wettkämpfen teil genommen?

Nein, außer für Wettkämpfe trainieren wir auch noch für Show-Auftritte, die wir aber nicht nur mit den Kunsträdern, sondern hauptsächlich mit den Einrädern absolvieren.

Zu unseren größten und beeindruckendsten Show-Auftritten zählte 2011 der Frankfurter Kreisel.