

Trendsport **Einradfahren** – ein Münchner gehört zu den Champions

Der Rückwärts-Weltmeister

Sebastian Niedner ist 14, wohnt in Giesing und beherrscht sein kleines Radl wie kaum ein anderer. In seinem Exotensport sammelt er die Medaillen

Von Sabrina Mazzola

Der Tag auf dem Tartanplatz in Sauerlach ist grau, Sebastians Gesicht vor Anstrengung rot. Der 14-Jährige übt einen komplizierten Einradtrick: Der Sattel schrammt mit einem ächzenden Geräusch über den Boden, und auch Sebastians Arme haben schon Blessuren. Er balanciert nur auf den Pedalen und ist total konzentriert. Kürzlich wurde er Weltmeister der Männer auf seinem Einrad, sieben Medaillen erradelte er. Den Reiz am Solo-Rad fasst er eher lapidar zu-

sammen:

„Der Sport ist technisch anspruchsvoll und außerdem exotisch.“

Wie Sebastian geht es gerade sehr vielen Jugendlichen in Deutschland: Einradfahren liegt voll im Trend. In Jugendzirkussen, Vereinen und vor allem in Schulen lernen Kinder, auf nur einem Reifen die Balance zu halten. „Der Sport hat etwas Anarchisches: Zum Lernen braucht man keine Lehrer, keine Sportanlagen und Anweisungen“, sagt Sportpädagoge Mike Pott-Klindworth von der Philipps-Universität Marburg. Und: „Das Fahren zu lernen, ist eine reine Fleiß- und Ehrgeizleistung, die Jugendliche ansportelt und ihre Frustrationstoleranz erhöht.“

Spaß und Fleiß gehören auch für Sebastian zusammen. „Ich bin ziemlich ehrgeizig“, sagt er über sich selbst. Bei der Einrad-Weltmeisterschaft „Unicon“ vor drei Wochen trat er gegen 200 Kontrahenten im Rückwärtsfahren an. Er schaffte es, die zehn Meter als Langsamster zurückzulegen: in 45 Sekunden. Das war der Weltmeistertitel der Männer. Drei weitere Gold-, eine Silber-, und drei Bronzemedailien nahm Sebastian

auch noch aus dem dänischen Kopenhagen mit. Darunter etwa Gold für Down-Hill-Gliding (siehe Kasten).

Die Früchte seiner Arbeit: Der Gymnasiast aus Giesing trainiert seit fünf Jahren viermal die Woche, jeweils zwei Mal Einradtricks und Leichtathletik, um seine Koordination zu verbessern. „Sebastian wird hier mitgefördert, denn ohne gute Koordination und Kondition kann er in seinem Sport nicht erfolgreich sein“, meint Tobias Heller, Cheftrainer der Talentförderschule Sauerlach. Doch den Jugendlichen geht es weniger um den Erfolg, sondern um Spaß und die Herausforderung, die komplizierten Tricks zu lernen.

„Einen Monat lang habe ich intensiv Fahren geübt – ohne Erfolg. Nach einem halben Jahr hab ich's nochmal versucht, da hat es nach zwei Tagen geklappt“, strahlt Sebastian. Selbstverständlich ist das nicht. „Nicht einmal ich kann auf dem Einrad stehen“, sagt Cheftrainer Heller.

Die Motivation, das störrische Gerät zu bezwingen, ist unter Jugendlichen riesig. „Der Zulauf ist seit etwa drei Jahren sehr stark. Das Besondere daran ist, dass die Jugendlichen nicht nur aus dem klassischen Akrobatik- und Jonglageumfeld kommen, sondern durch Schul-AGs und Freunde zum Sport finden“, sagt Stephan Kober, Vorsitzender des Einradverbandes Bayern. Sein Verband, der größte von mehreren im Freistaat, zählt über 1000 Mitglieder, „nichtorgani-

sierte Aktive gibt es etwa 5000“, schätzt Kober. Das kann auch Peter Hahn, Koordinator Einrad beim Bund der Deutschen Radfahrer, bestätigen: „Alle zwei Jahre verdoppeln wir uns“, freut er sich.

Mehr als verdoppelt hat sich seither auch die Zahl der Tricks und Disziplinen. Früher gab es nur Einradrennen und Freestyle bei Meisterschaften,

nun gibt es viele weitere Wettkampfdisziplinen. Etwa auch die Einrad-Hockeyliga, bei der auch Sebastian schon mitgespielt hat. Er will bei Meisterschaften immer so viel Disziplinen wie möglich gewinnen, auch, wenn die Schule darunter leidet. „Im vergangenen Schuljahr war ich an 15 Schultagen freigestellt“, erzählt er.

Ansonsten ist der Sport aber nicht aufwändig: Lediglich ein Einrad, Schutzkleidung und viel Geduld sind dafür nötig. Das Rad gibt es schon ab 50 Euro, Verbände, Kurse und Schul-AGs finden

„Man fällt so oft, irgendwann merkt man's nicht mehr“

sich allerorts. Und auch die Ängste von Eltern, dass das Verletzungsrisiko beim Balanceakt hoch ist, kann Verbandschef Kober schnell zerstreuen. „Eltern brauchen sich nicht zu sorgen, falls das Kind mal vom Rad fällt. Es gibt höchstens ein paar Schürfwunden, aber wir haben hier seit Verbandsbestehen noch keinen einzigen Unfallbogen ausgefüllt“, versichert er. Sebastian hat schon ein paar Schrammen und sich auch mal das Außenband am Fußgelenk gerissen. „Man fällt so oft hin, irgendwann merkt man's nicht mehr“, grinst er und schleift sein 500 Euro teures Freestylerrad zum gefühlten hundertsten Mal die Anhöhe hoch.

Die Herausforderung, neue Tricks zu können, ist einfach größer als die Verletzungsangst – doch erst einmal muss das einfache Fahren gelernt werden. Dabei kommt es auf Balance und Koordination an. „Das Schwierigste ist, ruhig drauf sitzen zu bleiben. Das Rad kipgelt ständig. Bevor man umfällt, muss man mit den Füßen treten, quasi dem Rad hinterher fahren“, erklärt Sportpädagoge Pott-Klindworth die Technik. „Jugendliche können Einradfahren in dreitägigen Intensivkursen leicht lernen“, wirbt Kober für den Sport. Und so intensiv und mit so viel Spaß Sebastian den Sport im Moment auch betreibt, im Zirkus oder als Profisportler sieht er sich später nicht: „Vor dem Abitur werde ich das Training einschränken, damit mein Abschluss gut wird und ich Ingenieur werden kann. Ich will ja einen vernünftigen Beruf haben.“

DIE SZENE



Aus der Trickkiste: Beim „Drag Seat“ schleift der Sattel auf dem Boden, während der Fahrer auf den Pedalen balanciert.

Jeder darf zu den Wettbewerben

„Einradfahrer sind Verrückte“, sagt Sebastians Mutter Barbara Niedner. Sie erfinden immer neue Tricks, von denen viele Wettkampfdisziplinen auf Meisterschaften werden. Alle zwei Jahre finden weltweit die sogenannten „Unicons“, die Unicycling Conventions, statt. Dort gibt es neben Freestyle und Rennisziplinen viele weitere Wettbewerbe: Einradfahrer rasen beim „Downhill-Gliding“ wie Mountainbiker Berge herunter, springen über Hürden oder spielen Einrad-Basketball.

Die jüngste Unicon war in Dänemark und hatte über 1400 Teilnehmer. Die Veranstaltung ist sehr offen, jeder kann in jeder

Disziplin starten, Qualifikationen gibt es nicht. Trotzdem ist Einradfahren kein Hobby für nebenbei, sondern längst eine ernstzunehmende Sportart, die viele auf hohem Leistungsniveau betreiben. „Der Sport professionalisiert sich zunehmend, es gibt sogar schon gesponserte Fahrer“, erklärt der Vorsitzende des Einradverbandes Bayern, Stephan Kober.

Das erste Einradpatent wurde 1853 angemeldet, bereits 1886 gab es das erste Einradrennen, die erste Unicon startete 1984. Wer es selbst probieren möchte: Kurse in München unter www.einradkurs.de, etwa 35 Euro für drei Tage à 90 Minuten. Räder werden gestellt. sam



Schutzkleidung ist gerade für Anfänger Pflicht: Sebastian schnallt sich routiniert den Helm zum Training an.



„Walk the Wheel“: Bei dieser Disziplin bewegen die Fahrer das Rad blitzschnell mit den Füßen. Für 30 Meter brauchen sie zehn Sekunden – Sebastian ist der mit dem roten Helm. Fotos: Schramek (3), privat



Kür als James Bond: Bei der WM in Dänemark präsentiert sich Sebastian edel im Anzug, er erringt den Sieg in seiner Altersklasse.