

Starter

	Datum
Mit einem Partner durch die Halle fahren	00.00.00
Mit Hilfe aufsteigen	00.00.00
20m ohne Hilfe fahren	00.00.00
Einer Schlangenlinie folgen	00.00.00
Einen Kreis umfahren (ca. 2,5m \varnothing)	00.00.00
5 Kegel durchfahren (Abstand 1,25m)	00.00.00
Im Stehen fahren	00.00.00

Gundel Rehwinkel-Schmidt
(Übungsleiterin)

Fortgeschrittene

	Datum
30m ohne Hilfe fahren	00.00.00
5 Kegel durchfahren (Abstand 1,00m)	00.00.00
Einen Parcours durchfahren	00.00.00
Freies Aufsteigen	00.00.00
Hüpfen (3x)	00.00.00
15 Sekunden lang pendeln	00.00.00
Freies Aufsteigen, pendeln, vorwärtsfahren	00.00.00
Rückwärts mit Partner durch die Halle fahren	00.00.00
Mattengasse 5m vor und zurück durchfahren (Abstand 30cm)	00.00.00
Drehung 180°, (1x1m)	00.00.00

Gundel Rehwinkel-Schmidt
(Übungsleiterin)

Könner

	Datum
50m ohne Hilfe fahren	00.00.00
Über 2 Sprungbretter fahren	00.00.00
5 Kegel durchfahren (Abstand 0,75m)	00.00.00
Rückwärtsfahren (mindestens 25m)	00.00.00
Einen Kreis (ca. 2,5m \varnothing) vor- und rückwärtsfahren	00.00.00
30 Sekunden lang pendeln	00.00.00
Freies Aufsteigen, pendeln, vorwärtsfahren, pendeln, rückwärtsfahren, pendeln, vorwärtsfahren	00.00.00
Bäuchlingsfahren	00.00.00
Einbeifahren, 5m	00.00.00
Wheel walk, 5m	00.00.00

Gundel Rehwinkel-Schmidt
(Übungsleiterin)

Einrad-Führerschein



www.sv-hertha-otze.de

In Anlehnung an das „Ostfriesische Einradabzeichen“
des Ostfriesischen Turn- und Sportfördervereins e.V.
www.ots-ev.de

G.S. 01 / 2020

Name

