ksta.de
Kölner Stadt-Anzeiger

MEIN VEREIN

Auf der Giraffe durch die Turnhalle

Von Birgit Lehmann, 24.06.11, 17:17h

Beim Turnverein Alpenglüh'n in Hürth kann man auch das Einradfahren lernen. Vor allem Gleichgewichtssinn ist erforderlich, um auf den wackligen Geräten fest im Sattel zu bleiben. Viele Übungen und Tricks sind möglich.

Beim Verein Alpenglüh'n gibt es eine eigene Einrad-Abteilung. (Bild: Lehmann)

HÜRTH Lorena greift sich die „Giraffe". An der Sprossenwand klettert die 16-Jährige hoch und setzt sich dann auf den Sattel. Mit Schwung tritt das Mädchen in die Pedale und radelt auf dem Hochrad durch die Halle, im Kreis, vor und zurück. Die anderen Mädchen schauen bewundernd zu.

Es ist Montagabend halb sieben. Die Seniorenturngruppe hat gerade ihre Übungsgeräte weggepackt, bevor die Einradfahrerinnen das Terrain erobern. Die Einradfahrerinnen können sich nicht nur vorwärts weiterbewegen. Einige schaffen es rückwärts oder nur mit einem Fuß in die Pedale zu treten oder gar die Pedale als Antriebsmittel zu verzichten und mit dem Fuß direkt den Reifen vorwärts zu drehen. Oder sie schieben den Sattel hinter oder vor ihr Gesäß, „Rodeo" heißt diese Übung. Die Mädchen sprechen von „Tricks". Lorena Bartsch ist das große Vorbild der Mädchen, neben Trainerin Mirjam Hippchen (19). Die beiden beherrschen Tricks, die die anderen noch nicht können. Da heißt es üben, üben, üben.

„Einradfahren ist mal was anderes als die sonstigen Sportarten", sagt Lorena. Sie fährt schon seit sieben Jahren Einrad und tritt mit ihren Künsten auch in einem Kölner Jugendzirkus „Rhein-Varieté" auf. Bald ist wieder ein Auftritt und sie muss viel trainieren. Die Musik in der Efferener Turnhalle erklingt vom Band. Mirjam, Lorena, Nele, Selina und die anderen Mädchen in der Gruppe fassen sich an der Hand und bilden einen Kreis und fahren ein paar Runden. Dann folgt das nächste Kommando und die Mädchen lassen ihren Oberkörper nach vor fallen, in der nächsten Übung müssen zwei ein Tor bilden durch das die anderen hindurch fahren.

Nicht immer sehen ihre Fahrübungen gleichmäßig und fließend aus, mitunter scheint es, als müsse die Fahrerin ihr Gewicht erst abfangen, bevor sie weiter in die Pedale treten kann. Dann sieht es eckig aus. Manchmal springen die Mädchen auch von ihren Einräder, bevor sie möglicherweise vom Rad stürzen. Ein guter Gleichgewichtssinn ist schon Voraussetzung sagt Trainerin Mirjam Hippchen. Ganz unterschiedlich dagegen ist die Dauer bis es klappt. Der eine brauche ein paar Wochen, bei anderen dauere es etwas länger. Doch der Ehrgeiz ist groß und die meisten von ihnen kamen über Bekannte an die ungewöhnliche

Sportart. „Alle meine Freundinnen fahren Einrad", sagt Nele Haffner und so freute sie sich, als sie zu ihrem zwölften Geburtstag ein Einrad geschenkt bekam. Auch Selina Keil (elf Jahre) gehört zur Einrad-Truppe, „meine Freundin von nebenan hat auch ein Einrad, da wollte ich auch eins." „Dass einen alle angucken, ist ganz wichtig", sagt sie lachend. Auf einem Rad zu balancieren ist eben etwas ganz anderes als auf zwei Rädern. Die Verletzungsgefahr sei relativ gering, Schürfwunden oder blaue Flecken kämen schon mal vor. Ein paar Eltern schickten ihre Kinder anfangs mit dem Helm zu den Trainingsstunden, aber das sei die Aunahme, berichtet die Trainerin. Ein gutes Einrad rund 100 Euro. Der Verein hat aber auch Einräder, die er Anfängern zur Verfügung stellen kann.

http://www.ksta.de/jks/artikel.jsp?id=1308834566226

Copyright 2012 Kölner Stadt-Anzeiger. Alle Rechte vorbehalten.