

Skill-Level (IUF-Könnensstufen)

Die IUF-Könnensstufen stellen einen Bereich des Reglements der [International Unicycling Federation](#) (= IUF) dar. In Deutschland sind die IUF-Könnensstufen besser bekannt unter der Bezeichnung Skill-Level-Stufen.

Die Skill-Level-Stufen sind vergleichbar mit den verschiedenen farbigen Gürteln der Wettkampfsportarten – nur gibt es hier keine Gürtel, sondern Stempel in einem Pass des Sportlers, der die bei Skill-Level-Prüfungen bestandenen Level dokumentiert. Der Einstieg erfolgt mit Stufe 1 – Maximum ist Stufe 10.



Die Skill-Level-Stufen wurden von der IUF entwickelt. Sie sind das Ergebnis jahrelanger Nachforschungen und Beobachtungen bei Einradfahrern aus aller Welt. Sie sollen Einradfahrer aus dem Breitensport zum schrittweisen Erfolg in einem breiten Spektrum von Einrad-Übungen hinführen. Die Könnensstufen sind nützlich, um Fahrern zu helfen, eine Reihenfolge von zu lernenden Tricks zu bestimmen und ihnen neue Ideen zu liefern.



Bei den Skill-Level-Prüfungen kann der Breitensportler erste „Wettkampfluft“ schnuppern.

IUF- Skill- Level- Prüfungen im BDR werden ausschließlich von speziell ausgebildeten, erfahrenen Prüfern abgenommen, die auch IUF- zertifiziert sind. Dies gewährt eine gleichbleibend hohe Qualität der Prüfungen und sichert den Prüflingen eine faire und nachvollziehbare Beurteilung zu. Regelmäßige Prüferbesprechungen sorgen für einen hohen Standard der Prüfer und für einen ständig verbesserten, professionellen Ablauf der Prüfungen.

Details zu den Skill-Level-Stufen sind im Kapitel 8 des IUF-Reglements enthalten, welche unter [„Regelwerke“](#) aufrufbar sind. Für unterwegs gibt es als kleine Hilfestellung zur Vorbereitung auf Skill-Level-Prüfungen das [„Skill-Level-Faltblatt“](#) Termine der nächsten Skill-Level-Prüfung findet ihr unter der gleichnamigen Kategorie [„Termine“](#) .

Bei **Rückfragen** oder wenn ihr eine Skill-Level-Prüfung ausrichten wollt, könnt Ihr Euch gerne an den zuständigen Beauftragten für Skill-Level der Kommission Einrad im BDR wenden. Kontaktdaten siehe [„Kommission“](#) .



Übersicht zu den Skill-Level-Stufen 1 bis 7

Könnensstufen nach den internationalen Richtlinien der IUF Stand 12/2009 – 2010 Competition Rulebook. Dies ist nur eine Kurzübersicht. Die Details, die bei der Durchführung einer Skill-Level-Prüfung zu beachten sind, sind im Regelwerk der IUF enthalten.

		Übung
1	a	Aufsteigen ohne fremde Hilfe
1	b	50 Meter fahren
1	c	Eleganter Abstieg mit dem Einrad nach vorn
2	a	Aufsteigen mit dem linken Fuß
2	b	Aufsteigen mit dem rechten Fuß
2	c	10 Meter fahren zwischen zwei parallelen Linien im Abstand von 30 cm
2	d	Einen Achter (Wechselrunde) fahren, dessen zwei Einzelkreise kleiner als drei Meter sind
2	e	Einen 15 cm hohen Absatz hinunterfahren
2	f	90°-Drehung nach links innerhalb eines Quadrats mit 1 Meter Seitenlänge
2	g	90°-Drehung nach rechts innerhalb eines Quadrats mit 1 Meter Seitenlänge
3	a	Drei verschiedene zugelassene Aufstiege:
		1. Aufstieg:
		2. Aufstieg:
		3. Aufstieg:
3	b	Einen Achter (Wechselrunde) fahren, dessen zwei Einzelkreise kleiner als 1,5 Meter sind
3	c	Anhalten, eine halbe Radumdrehung rückwärts fahren, vorwärts weiterfahren
3	d	10 Meter fahren mit dem Bauch auf dem Sattel (Stomach on Seat)
3	E	180°-Drehung nach links innerhalb eines Quadrats mit 1 Meter Seitenlänge
3	F	180°-Drehung nach rechts innerhalb eines Quadrats mit 1 Meter Seitenlänge
3	G	5 Mal hüpfen
3	H	Ein Hindernis von 10 x 10 cm überfahren oder überspringen;
4	A	Vier verschiedene zugelassene Aufstiege
		1. Aufstieg:
		2. Aufstieg:
		3. Aufstieg:
		4. Aufstieg:
4	B	10 Meter rückwärts fahren
4	C	10 Meter einbeinig fahren
4	d	25 Mal mit dem linken Fuß pendeln
4	e	25 Mal mit dem rechten Fuß pendeln
4	f	10 Meter fahren mit dem Sattel nach vorn gehalten
4	g	10 Meter fahren mit dem Sattel nach hinten gehalten
4	h	360°-Linksdrehung innerhalb eines Quadrats mit 1 Meter Seitenlänge
4	i	360°-Rechtsdrehung innerhalb eines Quadrats mit 1 Meter Seitenlänge

5	a	Fünf verschiedene zugelassene Aufstiege
		1. Aufstieg:
		2. Aufstieg:
		3. Aufstieg:
		4. Aufstieg:
		5. Aufstieg:
5	b	Rückwärts einen Kreis fahren
5	c	Einbeinig einen Achter (Wechselrunde) fahren
5	d	25 Mal einbeinig pendeln mit dem linken Fuß
5	e	25 Mal einbeinig pendeln mit dem rechten Fuß
5	f	Einen Kreis fahren mit dem Sattel nach vorn gehalten
5	g	Einen Kreis fahren mit dem Sattel nach hinten gehalten
5	h	Einen Kreis fahren mit dem Sattel an der Seite
5	i	90°-Sprungdrehung (Hoptwist 90°) nach links
5	j	90°-Sprungdrehung (Hoptwist 90°) nach rechts
5	k	10 Meter Wheel-Walk
6	a	Sechs verschiedene zugelassene Aufstiege
		1. Aufstieg:
		2. Aufstieg:
		3. Aufstieg:
		4. Aufstieg:
		5. Aufstieg:
		6. Aufstieg:
6	b	Rückwärts einen Achter (Wechselrunde) fahren
6	c	Einen Achter fahren mit dem Sattel nach vorn gehalten
6	d	Einen Achter fahren mit dem Sattel nach hinten gehalten
6	e	10 Meter rückwärts fahren mit dem Sattel nach vorn gehalten
6	f	Oben auf dem Reifen stehend, 5 Mal hüpfen (Hopping on Wheel)
6	g	Einen Kreis linksherum fahren mit dem Sattel an der Seite
6	h	Einen Kreis rechtsherum fahren mit dem Sattel an der Seite
6	i	10 Meter einbeinig fahren mit dem linken Fuß
6	j	10 Meter einbeinig fahren mit dem rechten Fuß
6	k	Vorwärts fahren, 180°-Drehung innerhalb zwei Linien mit 30cm Abstand u. rückwärts weiterfahren = Backturn)
6	l	Rückwärts fahren, 180°-Drehung innerhalb zwei Linien mit 30cm Abstand und vorwärts weiterfahren = Frontturn)
6	m	5 Drehungen (Spins) mit einem Durchmesser von max. 1 Meter um einen –gedachten- Fixpunkt
7	a	Sieben verschiedene zugelassene Aufstiege
		1. Aufstieg:
		2. Aufstieg:
		3. Aufstieg:
		4. Aufstieg:
		5. Aufstieg:
		6. Aufstieg:
		7. Aufstieg:
7	b	Rückwärts einen Kreis fahren mit dem Sattel nach vorn gehalten
7	c	Einen Kreis einbeinig mit dem linken Fuß fahren
7	d	Einen Kreis einbeinig mit dem rechten Fuß fahren
7	e	Wheel-Walk im Kreis
7	f	10 Meter Wheel-Walk einbeinig
7	g	180°-Sprungdrehung (Hoptwist 180°) nach links
7	h	180°-Sprungdrehung (Hoptwist 180°) nach rechts
7	i	10 Meter rückwärts fahren mit dem Sattel nach hinten gehalten
7	j/k	5 Drehungen (Spins) mit einem Durchmesser von max.1 Meter um einen –gedachten- Fixpunkt
7	j	links herum
7	k	rechts herum