

Mein erstes Mal (3): Der wagemutige Trip auf dem Einrad

Beim BTV Ronsdorf-Graben testet die WZ, wie man auf nur einem Rad Balance hält.

08.07.2014 , 12:05 Uhr · 3 Minuten Lesezeit



Foto: Andreas Fischer

Von Vanessa Kockegei

Ronsdorf. Die Pedale gerade nach unten treten und mit Schwung auf den

Sattel steigen — klingt einfach, aber weit gefehlt. Auserkoren für das wöchentliche Einradtraining des BTV Ronsdorf hieß es für mich: Augen zu und durch. Gemeinsam mit sechzehn Kindern zwischen sechs und zwölf Jahren übte ich meine ersten Pedaltritte — aber mehr als zwei-, dreimal wollte ich den sicheren Halt an der Sprossenwand noch nicht verlassen.

Nach den ersten kläglichen Aufstiegsversuchen ging es ans Aufwärmen. Die Kinder stimmen ab — zwischen Möhren- und Kohlrabiziehen, Knackwurst und Chinesische Mauer spielen. Hier erklären die Kleinen den Großen die Regeln. Nach ausgiebigem Herumtoben wollen alle auf das Einrad — nur ich zögere noch ein bisschen vor dem nächsten wackeligen Aufstieg. Erst einmal beobachten, wie die Kids das machen.

„Guck mal, ich schaff es vom Kasten bis zur Sprossenwand“, freut sich Jana (7), die seit den Osterferien fleißig übt. Ihre Mutter Verena Breuckmann (33) schaut ihr zu. „Jana hatte da ein Projekt in der Schule, wo sie auf das Einradfahren aufmerksam wurde. Seitdem liebt sie es und kommt gerne hierhin.“ Kinder lernen schneller, rede ich mir ein. „Hey, guck mal, du musst immer so machen, vor und zurück“, erklärt mir Johanna (9). Sie hat gut reden: Nach zwei Jahren Training düst sie schon durch die Halle. „Das macht einfach Megaspaß. Trau dich mal.“

Also steige ich wieder auf. Ein bisschen ist es wie beim Eislaufen, wenn man die Bande einfach nicht verlassen will. Mit dem helfenden Arm unseres Fotografen traue ich mich dann doch die Sprossenwand zu verlassen. Ein kleiner Glücksmoment, drei, vier, fünf Pedaltritte, bis sich das Rad unter mir wieder verabschiedet. Blaue Flecke muss man abkönnen.

Zum Glück ist Trainerin Alina Lajewski (26) nicht streng — kein Wettbewerb, kein Druck, sondern jeder nach seinen Möglichkeiten, so lautet das Motto. Seit zehn Jahren schon trainiert sie mit Kindern und Jugendlichen. Zum Einradfahren ist sie selbst eher zufällig gekommen,

erzählt sie mir, als ich mir nach so viel Gewackel und Mut doch kurz wieder festen Boden unter den Füßen gönne. „Eine Freundin von mir hatte damals eins. Ich habe es ausprobiert und war direkt begeistert. Ich war früher auch eine von den Kleinen hier und irgendwann hat es sich ergeben, dass ich das Training hier übernehme“, erzählt die 26-Jährige, die Soziale Arbeit in Bochum studiert.

In der Nähe der Sprossenwand werden zwei Kästen aufgestellt — eine kleine Hilfestellung, damit man sich immer irgendwo festhalten kann. Dann geht es im Kreis um den Kasten herum. Wer glaubt, wer Fahrradfahren kann, kann auch Einradfahren liegt daneben. Die Balance zu halten, fällt zumindest mir deutlich schwerer. Hüfteinsatz ist hier gefragt, nicht nach hinten und nicht zu weit nach vorne lehnen.

Dann saust plötzlich eine Giraffe an mir vorbei — nein, wir sind hier nicht im Zoo gelandet. Giraffe heißt das erhöhte Einrad, dessen Sattel knapp zwei Meter hoch liegt und von der zwölfjährigen Lara zirkusreif beherrscht wird. Da kann einem beim Zusehen schon mal schwindlig werden — und ich bleibe lieber erst einmal beim „normalen“ Einrad.