SKILL LEVEL PASS

Musterexemplar

Name

EINRADVERBAND BAYERN e.V.

International Unicycling Federation

Musterexemplar

DEIN
SKILL LEVEL PASS

Musterexemplar

Die IUF Skill Levels sind die internationalen Könnensstufen der International Unicycling Federation (IUF) und werden weltweit genutzt, um den Lern- und Trainingsfortschritt im Einradfahren von Personen mit Grundkenntnissen bis hin zu Profis zu begleiten. Sie wurden 1998 entwickelt und umfassen zahlreiche kleinschrittige Übungen in zehn Levels. Sie bieten eine strukturierte Orientierung, welche Tricks und Fertigkeiten sinnvoll aufeinander aufbauen.

Viel Spaß beim Training und beim Sammeln deiner Skill Levels!

INHALTSVERZEICHNIS

Informationen zum Pass 3

Hinweise zur Prüfung 4-5

Skill Level

Level 1 6-7
Level 2 8-9
Level 3 10-11
Level 4 12-13
Level 5 14-15
Level 6 16-17
Level 7 18-19
Level 8 20-21
Level 9 22-23
Level 10 24-25

Zugelassene Aufstiege

Level 3 bis 6 26-27
Level 7 bis 10 28

Weiterführende Informationen 30-31

Musterexemplar

INFORMATIONEN ZUM PASS

Der Skill Level Pass macht deinen Fortschritt sichtbar: Für jedes erfolgreich absolvierte Level erhältst du einen Skill Level-Aufkleber, den du in deinen Pass kleben kannst.

Wir haben uns bemüht, alle wesentlichen Informationen und Anforderungen abzubilden. Da die IUF die Skill Levels jederzeit aktualisieren kann, besteht jedoch die Möglichkeit, dass diese Übersetzung nicht mehr dem aktuellen Stand entspricht. Es gilt daher stets die aktuelle, auf der Website der IUF veröffentlichte englischsprachige Originalfassung. Diese sollte bei Unklarheiten oder im Zweifelsfall herangezogen werden. Bei diesem Dokument handelt es sich lediglich um eine Übersetzung und Orientierungshilfe.

Musterexemplar

HINWEISE ZUR PRÜFUNG

Alle Übungen einer Prüfung müssen nacheinander absolviert und gemeistert werden. Daher ist es wichtig, dass die Übungen im Training geübt werden, bis sie so sicher beherrscht werden, dass sie auch unter Prüfungsbedingungen zuverlässig ausgeführt werden können.

Die Levels bauen inhaltlich aufeinander auf. Alle vorherigen Levels müssen erfolgreich absolviert worden sein, bevor ein höheres Skill Level geprüft werden kann.

Die Übungen innerhalb eines Levels können in beliebiger Reihenfolge absolviert werden.

Jede Übung (ausgenommen Aufstiege) muss auf dem Sattel sitzend begonnen und beendet werden, wobei (wenn nicht anders angegeben) vor und nach jeder Übung mindestens drei vollständige Radumdrehungen gefahren werden müssen.

Während der gesamten Prüfung dürfen keine Hilfsmittel oder äußeren Hilfen verwendet werden. Dazu zählen beispielsweise Wände oder die Unterstützung durch andere Personen.

Musterexemplar

Zwischen den einzelnen Übungen darf abgestiegen werden.

Alle Übungen eines Levels müssen auf demselben Einrad gefahren werden.

Alle Übungen eines Levels müssen innerhalb einer Stunde nach Beginn der Prüfung absolviert werden.

Während der Prüfung darf nicht geübt werden.

Ab Level 3 müssen die Aufstiege aus der Liste der zugelassenen Aufstiege gewählt werden. Die Listen für Level 3 bis 6 und Level 7 bis 10 sind ab Seite 26 zu finden.

Ab Level 4 müssen die Prüfer/innen vorab geschult worden sein. In der Regel gibt es zwei Arten von Schulungen: Grundlagenschulungen, die für die Abnahme von Prüfungen bis Level 7 qualifizieren, sowie Schulungen für Fortgeschrittene zur Abnahme von Prüfungen ab Level 8.

Ab Level 5 sind zwei Prüfer/innen je Prüfung empfohlen, ab Level 8 ist dies verpflichtend.

Musterexemplar

SKILL LEVEL 1

Die Prüfung wurde erfolgreich bestanden. Alle Tricks wurden wie vorgegeben absolviert und dabei wurden maximal drei zweite Versuche benötigt.

Prüfer/in:
Prüfungstag:

Hinweis:
Die Felder „Prüfer/in“ und „Prüfungstag“ erst bei Bestehen der Prüfung ausfüllen (gilt für dieses und die nachfolgenden Levels).

Musterexemplar

Aufkleber

SKILL LEVEL 1

- Freier Aufstieg deiner Wahl
- 50 Meter frei fahren
- Kontrollierter Abstieg nach hinten mit Einrad vor sich

Musterexemplar

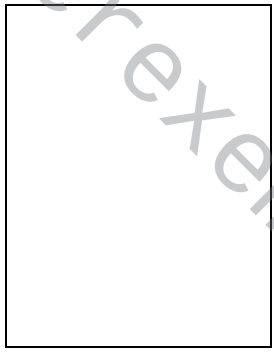
SKILL LEVEL 2

Die Prüfung wurde erfolgreich bestanden. Alle Tricks wurden wie vorgegeben absolviert und dabei wurden maximal drei zweite Versuche benötigt.

Prüfer/in:
Prüfungstag:

Musterexemplar

Aufkleber



SKILL LEVEL 2

- Aufstieg mit dem linken Fuß
- Aufstieg mit dem rechten Fuß
- 10 Meter zwischen zwei parallelen Linien im Abstand von 30 cm fahren
- Eine Acht fahren (Kreisdurchmesser der Einzelkreise je 3 Meter)
- Einen 15 cm hohen Absatz herunterfahren *(Dies kann z.B. ein Kastenoberteil oder eine Bordsteinkante sein.)*
- Eine 90 Grad Drehung nach links innerhalb eines 1 Meter großen Quadrats
- Eine 90 Grad Drehung nach rechts innerhalb eines 1 Meter großen Quadrats

Musterexemplar

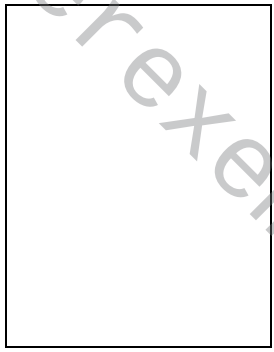
SKILL LEVEL 3

Die Prüfung wurde erfolgreich bestanden. Alle Tricks wurden wie vorgegeben absolviert und dabei wurden maximal drei zweite Versuche benötigt.

Prüfer/in:
Prüfungstag:

Musterexemplar

Aufkleber



SKILL LEVEL 3

- Drei verschiedene zugelassene Aufstiege
- Eine Acht fahren (Kreisdurchmesser der Einzelkreise je 1,5 Meter)
- Anhalten, eine halbe Radumdrehung rückwärts, vorwärts weiterfahren
- 10 Meter mit dem Bauch auf dem Sattel fahren (Flieger)
- Eine 180 Grad Drehung nach links innerhalb eines 1 Meter großen Quadrats
- Eine 180 Grad Drehung nach rechts innerhalb eines 1 Meter großen Quadrats
- 5x hüpfen (nicht mehr als 1 m seitlich bewegen, nicht um mehr als 180 Grad drehen)
- Über ein 10 x 10 cm großes Hindernis fahren oder hüpfen

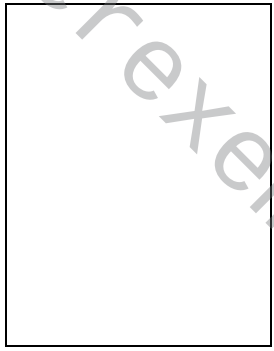
Musterexemplar

SKILL LEVEL 4

Die Prüfung wurde erfolgreich bestanden. Alle Tricks wurden wie vorgegeben absolviert und dabei wurden maximal drei zweite Versuche benötigt.

Prüfer/in:
Prüfungstag:

Aufkleber



Musterexemplar

SKILL LEVEL 4

- Vier verschiedene zugelassene Aufstiege
- 10 Meter rückwärts fahren
- 10 Meter einbeinig fahren
- 25x pendeln mit dem linken Fuß unten
- 25x pendeln mit dem rechten Fuß unten
- 10 Meter mit dem Sattel nach vorne gehalten (am Körper) fahren
- 10 Meter mit dem Sattel nach hinten gehalten (am Körper) fahren
- Eine 360 Grad Drehung nach links innerhalb eines 1 Meter großen Quadrats
- Eine 360 Grad Drehung nach rechts innerhalb eines 1 Meter großen Quadrats

Musterexemplar

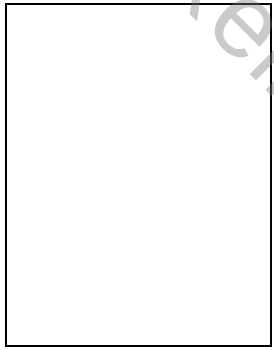
SKILL LEVEL 5

Die Prüfung wurde erfolgreich bestanden. Alle Tricks wurden wie vorgegeben absolviert und dabei wurden maximal drei zweite Versuche benötigt.

Erste Prüfer/in:
Zweite Prüfer/in: (ab Level 5 sind zwei Prüfer/innen je Prüfung empfohlen)
Prüfungstag:

Musterexemplar

Aufkleber



SKILL LEVEL 5

- Fünf verschiedene zugelassene Aufstiege
- Rückwärts einen Kreis fahren
- Einbeinig eine Acht fahren
- 25x einbeinig pendeln mit dem linken Fuß
- 25x einbeinig pendeln mit dem rechten Fuß
- Einen Kreis mit dem Sattel nach vorne gehalten (am Körper) fahren
- Einen Kreis mit dem Sattel nach hinten gehalten (am Körper) fahren
- Einen Kreis mit dem Sattel seitlich gehalten (am Körper) fahren
- 90 Grad Sprungdrehung nach links (Hop-Twist)
- 90 Grad Sprungdrehung nach rechts (Hop-Twist)
- 10 Meter Wheel Walk

Musterexemplar

SKILL LEVEL 6

Die Prüfung wurde erfolgreich bestanden. Alle Tricks wurden wie vorgegeben absolviert und dabei wurden maximal drei zweite Versuche benötigt.

Erste Prüfer/in:
Zweite Prüfer/in: (ab Level 5 sind zwei Prüfer/innen je Prüfung empfohlen)
Prüfungstag:

Musterexemplar

Aufkleber

SKILL LEVEL 6

- Sechs verschiedene zugelassene Aufstiege
- Rückwärts eine Acht fahren
- Eine Acht mit dem Sattel nach vorne gehalten (am Körper) fahren
- Einen Kreis mit dem Sattel nach hinten gehalten (am Körper) fahren
- 10 Meter rückwärts mit dem Sattel nach vorne gehalten (am Körper) fahren
- 5x auf dem Reifen hüpfen
- Einen Kreis mit dem Sattel seitlich gehalten (am Körper) nach links fahren
- Einen Kreis mit dem Sattel seitlich gehalten (am Körper) nach rechts fahren
- 10 Meter einbeinig mit dem linken Fuß fahren
- 10 Meter einbeinig mit dem rechten Fuß fahren
- Back Turn: vorwärts fahren, 180 Grad Drehung innerhalb von zwei Linien mit 30cm Abstand und rückwärts weiterfahren, fließende Bewegung ohne Stopp
- Front Turn: rückwärts fahren, 180 Grad Drehung innerhalb von zwei Linien mit 30 cm Abstand und vorwärts weiterfahren, fließende Bewegung ohne Stopp
- Spins (5 Drehungen auf engem Raum mit Kreis-durchmesser max. 1 m)

Musterexemplar

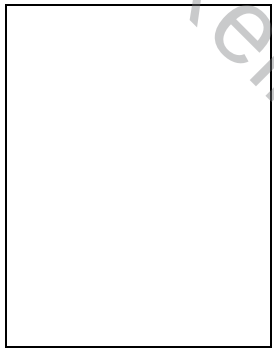
SKILL LEVEL 7

Die Prüfung wurde erfolgreich bestanden. Alle Tricks wurden wie vorgegeben absolviert und dabei wurden maximal drei zweite Versuche benötigt.

Erste Prüfer/in:
Zweite Prüfer/in: (ab Level 5 sind zwei Prüfer/innen je Prüfung empfohlen)
Prüfungstag:

Musterexemplar

Aufkleber



SKILL LEVEL 7

- Sieben verschiedene zugelassene Aufstiege
- Einen Kreis rückwärts mit dem Sattel nach vorne gehalten (am Körper) fahren
- Einen Kreis einbeinig mit dem linken Fuß fahren
- Einen Kreis einbeinig mit dem rechten Fuß fahren
- Wheel Walk im Kreis fahren
- 10 Meter einbeinig im Wheel Walk fahren
- 180 Grad Sprungdrehung nach links (Hop-Twist)
- 180 Grad Sprungdrehung nach rechts (Hop-Twist)
- 10 Meter rückwärts mit dem Sattel nach hinten gehalten (am Körper) fahren (Seat out in Back)
- Spins nach links (5 Drehungen auf engem Raum mit Kreisdurchmesser max. 1 m)
- Spins nach rechts (5 Drehungen auf engem Raum mit Kreisdurchmesser max. 1 m)

Musterexemplar

SKILL LEVEL 8

Die Prüfung wurde erfolgreich bestanden. Alle Tricks wurden wie vorgegeben absolviert und dabei wurden maximal drei zweite Versuche benötigt.

Erste Prüfer/in:
Zweite Prüfer/in:
Prüfungstag:

Hinweis:
Für dieses Level sind zwei Prüfer/innen mit einer Schulung für Fortgeschrittene notwendig (siehe Seite 5).

Aufkleber

Musterexemplar

SKILL LEVEL 8

- Acht verschiedene zugelassene Aufstiege
- Eine Acht einbeinig mit dem linken Fuß fahren
- Eine Acht einbeinig mit dem rechten Fuß fahren
- Eine Acht im Wheel Walk fahren
- Einbein Wheel Walk im Kreis fahren
- 10 Meter einbeinig rückwärts fahren
- 10 Meter Gliding fahren (das Rad darf nicht mit dem Fuß angeschoben werden)
- 10 Meter Hand Wheel Walk (Füße dürfen nicht Rad oder Pedale berühren)
- Pirouette (3 Drehungen um eine vertikale Achse, Pedale dürfen während der Pirouette nicht vor- oder rückwärts bewegt werden)
- Rückwärts-Spin (5 Drehungen auf engem Raum mit Kreisdurchmesser max. 1 m)

Musterexemplar

SKILL LEVEL 9

Die Prüfung wurde erfolgreich bestanden. Alle Tricks wurden wie vorgegeben absolviert und dabei wurden maximal drei zweite Versuche benötigt.

Erste Prüfer/in:
Zweite Prüfer/in:
Prüfungstag:

Hinweis:
Für dieses Level sind zwei Prüfer/innen mit einer Schulung für Fortgeschrittene notwendig (siehe Seite 5).

Aufkleber

Musterexemplar

SKILL LEVEL 9

- Neun verschiedene zugelassene Aufstiege
- Eine Acht im Einbein Wheel Walk fahren
- Einen Kreis einbeinig rückwärts fahren
- Eine Acht rückwärts mit dem Sattel vorne heraus (am Körper) fahren (Seat out in Front)
- Eine Acht rückwärts mit dem Sattel hinten heraus (am Körper) fahren (Seat out in Back)
- 10 Meter Einbein Wheel Walk mit dem linken Fuß
- 10 Meter Einbein Wheel Walk mit dem rechten Fuß
- 10 Meter Rückwärts-Wheel Walk
- 10 Meter mit gezogenem Sattel vorne fahren (Drag Seat in Front)
- 10 Meter mit gezogenem Sattel hinten fahren (Drag Seat in Back)
- 10 Meter rückwärts einbeinig fahren mit dem linken Fuß
- 10 Meter rückwärts einbeinig fahren mit dem rechten Fuß
- 10 Meter einbeinig mit dem Sattel vorne heraus fahren (weggestreckt vom Körper, kein Kontakt vom Sattel zum Körper)
- Eine Rückwärts-Pirouette (3 Drehungen um eine vertikale Achse, Pedale dürfen während der Pirouette nicht vor- oder rückwärts bewegt werden)

Musterexemplar

SKILL LEVEL 10

Die Prüfung wurde erfolgreich bestanden. Alle Tricks wurden wie vorgegeben absolviert und dabei wurden maximal drei zweite Versuche benötigt.

Erste Prüfer/in:
Zweite Prüfer/in:
Prüfungstag:

Hinweis:
Für dieses Level sind zwei Prüfer/innen mit einer Schulung für Fortgeschrittene notwendig (siehe Seite 5).

Aufkleber

Musterexemplar

SKILL LEVEL 10

- Zehn verschiedene zugelassene Aufstiege
- Eine Acht rückwärts mit dem Sattel hinten heraus (am Körper) fahren (Seat out in Back)
- Eine Acht einbeinig rückwärts fahren
- Einen Kreis Einbein Wheel Walk mit dem linken Fuß fahren
- Einen Kreis Einbein Wheel Walk mit dem rechten Fuß fahren
- Einen Kreis rückwärts im Wheel Walk fahren
- 180 Grad Uni Spin: Start aus dem Sprung möglich. Einrad in der Luft um 180 Grad drehen und wieder mit beiden Füßen auf den Pedalen landen.
- 10 Meter seitlich auf dem Reifen laufen (Sideways Wheel Walk): Es darf nicht mehr als eine halbe Radumdrehung geglided werden.
- 10 Meter Coasting (ohne Kontakt zu Rad oder Pedalen)
- 10 Meter seitlich fahren (Side Ride): Ab der Hüfte abwärts vollständig auf einer Seite des Einrads gelehnt, der führende Fuß steht auf dem gegenüberliegenden Pedal, das andere Bein darf das Einrad nicht berühren.
- 10 Meter rückwärts einbeinig im Wheel Walk fahren

Musterexemplar

ZUGELASSENE AUFSTIEGE LEVEL 3 BIS 6

Für Level 3 und höher müssen die Aufstiege (engl. mounts) aus der nachfolgenden Liste gewählt werden. Linker und rechter Fuß zählen dabei nicht als unterschiedliche Aufstiege. Der Aufstieg endet sitzend mit beiden Füßen auf den Pedalen. Anschließend müssen drei vollständige Radumdrehungen gefahren werden. Endet der Aufstieg in einer anderen Fertigkeit, sind dort zunächst drei Radumdrehungen, Pendelbewegungen oder Sprünge auszuführen. Es ist erlaubt, einen schwierigeren Aufstieg als für das jeweilige Level erforderlich zu zeigen.

Musterexemplar

Level 3

- Standard Mount – normaler Aufstieg mit oder ohne Pendeln
- Back Mount – Rückwärtsaufstieg
- Rolling Mount – Rollender Aufstieg
- Side Mount – Seitlicher Aufstieg
- Reverse Side Mount – Umgekehrter seitlicher Aufstieg
- Jump Mount – Sprungaufstieg

Level 4

Zusätzlich zu oben:

- Side Jump Mount – Seitlicher Sprungaufstieg
- Spin Mount 180° – Spin-Aufstieg mit 180° Drehung
- Floor Mount – Bodenaufstieg

Level 5

Zusätzlich zu oben:

- Kick Up Mount – Kick-Up-Aufstieg
- Swing Up Mount to Seat in Front – Swing-Up-Aufstieg mit Sattel vorne

Level 6

Zusätzlich zu oben:

- Mount to Wheel Walk – Aufstieg in den Wheel Walk
- Mount to Hop on Wheel – Aufstieg zum Hüpfen auf dem Rad

Musterexemplar

Musterexemplar

ZUGELASSENE AUFSTIEGE LEVEL 7 BIS 10

Ab Level 7 muss der Aufstieg in eine Fertigkeit übergehen:

- Standard Mount zu Einbein-Fahren oder Seat in Front
- Back Mount zu Wheel Walk oder Einbein-Pendeln
- Side Mount zu Seat on Side oder Wheel Walk
- Rolling Mount zu Einbein-Fahren oder Gliding
- Jump Mount zu Seat in Front oder Wheel Walk
- Floor Mount zu Wheel Walk oder Stand Up Wheel Walk
- Kick Up Mount zu Wheel Walk
- Swing Up Mount zu Seat in Front
- Aufstieg in Hop on Wheel
- Aufstieg ins Stand Up Wheel Walk
- Aufstieg ins Drag Seat in Front
- Aufstieg ins Hand Wheel Walk
- Mount to Side Hopping zu Aufstieg zum seitlichen Hüpfen
- Side Jump Mount zu Wheel Walk oder Seat in Back oder einbeiniges Pendeln
- Aufstieg ins Sideways Wheel Walk
- Aufstieg ins Side Ride
- Spin Mount 360°
- Seat in Front Pick Up Mount
- Aufstieg ins Seat in Side Stand-Up Wheel Walk
- Aufstieg ins Kurbel-Pendeln (Crank Idle)

Muster-Exemplar

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Weiterführende Informationen zu den IUF Skill Levels, den Prüfungen sowie den Schulungsangeboten findest du auf der Website des Einradverbands Bayern e. V.

Wenn ihr Ideen oder Verbesserungsvorschläge habt, schreibt gerne an: **info@einradverband-bayern.de**

Musterexemplar

Der **Einradverband Bayern e.V.** versteht sich als Partner der bayerischen Einradvereine und unterstützt diese aktiv bei Herausforderungen im Trainingsalltag durch gezielte Beratung und als kompetente Anlaufstelle. Durch die Organisation von Breitensport-Workshops, Meisterschaften, Wettkämpfen sowie durch innovative Angebote zur Ansprache neuer Zielgruppen verfolgt der Verband das Ziel, die Zahl aktiver Einradfahrerinnen und Einradfahrer in Bayern in den kommenden Jahren deutlich zu steigern.

www.einradverband-bayern.de

Musterexemplar

EINRADVERBAND
BAYERN

Musterexemplar

Musterexemplar

Musterexemplar

1. Auflage, Herbst 2026

EINRADVERBAND BAYERN

International Unicycling Federation

Musterexemplar

1. Auflage, Herbst 2026

EINRADVERBAND BAYERN

International Unicycling Federation