



11 IUF-KÖNNENSSTUFEN (Achievement Skill Levels)

11.1 Zweck der Skill Levels

Diese Könnensstufen sind das Ergebnis jahrelanger Nachforschungen und Beobachtungen bei Einradfahrern aus aller Welt. Sie sollen Einradfahrer zum gleichmäßigen Fortschritt in einem breiten Spektrum von Einradübungen hinführen. Im Gegensatz zu den Übungsbeschreibungen sind die Könnensstufen nicht an die Wettbewerbsregeln gebunden. Die Könnensstufen können Einradfahrern helfen, beim Erlernen neuer Übungen aus den Stufen eine Reihenfolge abzuleiten, und ihnen neue Ideen liefern.

11.2 Skill Level-Prüfungen

11.2.1 Offizielle Skill Level-Prüfer der IUF

Offizielle Prüfer für die einzelnen Levels werden vom IUF-Vorstand alle zwei Jahre bei den UNICONS, sowie im Rahmen von mehrmals pro Jahr angesetzten regionalen Schulungen ernannt. Jedes IUF-Mitglied kann sich zum offiziellen Prüfer ausbilden lassen. Erforderlich ist hierzu die Teilnahme an einer der jährlich angebotenen offiziellen Skill Level-Schulungen der IUF (IUF Official Skill Level Clinic) oder einer regionalen Schulung (Regional Clinic), die beide jeweils durch einen vom IUF-Vorstand ernannten Vertreter geleitet werden. Prüfungen zu den Levels 1 bis 3 dürfen darüber hinaus auch von Mitgliedern der International Unicycling Federation ohne Prüfzulassung abgenommen werden.

11.2.2 Ernennung als offizieller Prüfer

Um als offizieller Skill Level-Prüfer fungieren zu können, müssen IUF-Mitglieder die folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Teilnahme an der Skill Level-Schulung, die alle zwei Jahre während der Unicon drei bis fünf Mal angeboten wird, oder Teilnahme an einer regionalen Schulung, die von verschiedenen Verbands-offiziellen zu beliebig gewählten Terminen angesetzt werden kann
- Ausfüllen des Bestätigungsformulars für Skill Level-Prüfer, das bei den Schulungen verteilt wird
- Einwilligung zur Befolgung aller bei der Schulung vorgestellten Regeln und Richtlinien (zu finden im IUF-Regelwerk, Abschnitt 11)

11.2.3 Skill Level-Schulungen der IUF (alle zwei Jahre) und regionale Schulungen

Im Rahmen der alle zwei Jahre stattfindenden offiziellen Skill Level-Schulung der IUF werden die 10 offiziellen Skill Levels und die entsprechenden Regeln für angehende offizielle Skill Level-Prüfer der IUF ausführlich erläutert und vorgeführt. Ziel dieser Art von Schulung ist es, weltweit einheitliche Standards für Skill Level-Prüfungen zu erzielen. Die auf regionaler Ebene angebotenen Schulungen sind vom Inhalt und Ablauf her ähnlich aufgebaut, können aber zu unterschiedlichen Zeitpunkten und Anlässen stattfinden. (Termine werden vorab auf der Website der IUF veröffentlicht.)

Durch die Teilnahmepflicht angehender Skill Level-Prüfer der IUF an einer Skill Level-Schulung soll Folgendes sichergestellt werden:

- Qualifikation zum Einsatz als offizieller Skill Level-Prüfer der IUF
- Genaue Kenntnis sämtlicher Skills der einzelnen Stufen
- Genaue, einheitliche und professionelle Abnahme von Prüfungen
- Demonstration aller Skills der Ebenen 1 bis 10
- Erörterung und Klärung offener Fragen
- Kenntnis und Verständnis aller Regeln, die auf der Skill Level-Karte und in Abschnitt 11 des offiziellen IUF-Regelwerks aufgeführt sind

Weitere Informationen zu den Schulungen:

- Die Dauer der einzelnen Schulungen beträgt ca. eine Stunde.
- Offene Fragen können jeweils im Anschluss an die Schulung mit dem Kursleiter besprochen werden.

11.2.4 Bestätigungsformular für Skill Level-Prüfer

Neben der Teilnahme an einer Schulung müssen die angehenden Skill Level-Prüfer auch das Bestätigungsformular unterzeichnen, das im Anschluss an Schulung und Lernprogramm verteilt wird. Mit ihrer Unterschrift erkennen die angehenden Prüfer sämtliche Regeln und Verantwortlichkeiten aus Abschnitt 11 des IUF-Regelwerks an und beantragen die Zertifizierung als offizieller Skill Level-Prüfer der IUF. Alle Kandidaten müssen auch angeben, bis zu welcher Skill-Stufe sie Prüfungen abnehmen möchten. Die ausgefüllten Formulare werden vom Skill Level Director der IUF durchgesehen und geprüft. Die Zertifizierungsbestätigungen werden innerhalb von 30 Tagen nach Unterzeichnung per E-Mail verschickt. Angehende Prüfer können ab dem Versanddatum der Zertifizierung 15 Tage lang Einspruch beim IUF-Vorstand einlegen und eine erneute Beurteilung erbitten (etwa, weil der Prüfer mehr Levels abnehmen möchte, als ihm zugestanden wurden).

11.2.5 Verantwortlichkeiten offizieller Skill Level-Prüfer

Für IUF-Mitglieder, die als offizielle Skill Level-Prüfer zertifiziert wurden, gelten die folgenden Pflichten und Verantwortlichkeiten:

11.2.5.1 Benachrichtigung der IUF über alle bestandenen Skill Level-Prüfungen (per E-Mail an den aktuellen International Skill Level Director). Dabei sind neben dem Namen der geprüften Person alle bestandenen Levels mit dem jeweiligen Termin der erfolgreich abgelegten Prüfung sowie Name und Landesnummer der Level-Prüfer anzugeben (sofern relevant). Die erfolgreich absolvierten Levels aller Mitglieder werden in der IUF-Datenbank gespeichert. Prüfungen dürfen nur von Prüfern abgenommen werden, die für die entsprechenden Skill Levels zugelassen sind. Bei Prüfungen ab Level 8 müssen zwei für Level 8 und höher zertifizierte Prüfer und ein zusätzlicher Prüfer anwesend sein. (Dieser muss ebenfalls zertifiziert sein, jedoch nicht zwingend für Level 8 und höher.) Der IUF-Vorstand kann vor Prüfungsbeginn Ausnahmeregelungen auf Einzelfallbasis gewähren.

11.2.5.2 Alle zwei Jahre Verlängerung der Prüfungszulassung durch Teilnahme an der alle zwei Jahre stattfindenden Skill Level-Schulung und/oder einer regionalen Schulung. Auf diese Weise können Prüfer ihre Kenntnisse auffrischen und sich über neue Richtlinien informieren. Zertifizierte Skill Level-Prüfer können auf entsprechenden Antrag bei der IUF auch die Genehmigung zur Abhaltung von Skill Level-Minischulungen im Rahmen von Landestreffen, in Vereinen oder anderweitig erhalten.

11.2.5.3 Vollständige und genaue Befolgung aller Regeln und Richtlinien aus Abschnitt 11 des IUF-Regelwerks. Alle Fragen oder Bedenken sind unmittelbar an den International Skill Level Director zu richten. Andernfalls drohen Einschränkungen und/oder der Entzug der Prüfungsberechtigung.

11.2.5.4 Prüfer erhalten von der IUF eine Standardvorlage für Bescheinigungen, die sie ausdrucken und den Fahrern nach erfolgreicher Ablegung einer Level-Prüfung überreichen können.

11.2.6 Einschränkungen für offizielle Skill Level-Prüfer

- 11.2.6.1 Mangelhafte Fachkenntnisse angehender Prüfer werden vom International Skill Level Director vor der Zertifizierung für die entsprechende Skill-Stufe im Rahmen persönlicher Gespräche, nachgestellter Prüfungssituationen und/oder über Drittkontakte ermittelt.
- 11.2.6.2 Prüfer dürfen keine Prüfungen für eigene Angehörige abnehmen.
- 11.2.6.3 Das Mindestalter für Prüfer beträgt 14 Jahre.
- 11.2.6.4 Fahrer und Nicht-Fahrer können sich für die höchste Stufe zertifizieren lassen, zu der sie umfassende Kenntnisse nachweisen können. (Die Entscheidung hierüber trifft der International Skill Level Director.)

11.3 Richtlinien zu den Skill Levels

11.3.1 Allgemeines

- 11.3.1.1 Fahrer müssen generell alle Skills für die entsprechende Stufe im ersten Versuch bewältigen, wobei für maximal drei Skills ein zweiter Versuch zulässig ist. Das bedeutet, dass nur ein Fehler je Skill und maximal drei Fehler pro Level gestattet sind.
- 11.3.1.2 Bevor eine Prüfung zu einem höheren Skill Level abgelegt werden kann, müssen alle darunter liegenden Skill Levels erfolgreich absolviert worden sein.
- 11.3.1.3 Alle Skills (Aufstiege ausgenommen) müssen damit beginnen und enden, dass der Fahrer mit beiden Füßen auf den Pedalen im Sattel sitzt und vor sowie nach der Übung mindestens drei volle Radumdrehungen ausführt.
- 11.3.1.4 Die Skills der betreffenden Stufe können in beliebiger Reihenfolge ausgeführt werden.
- 11.3.1.5 Die Verwendung externer Hilfsmittel bei Prüfungen (unabhängig davon, zu welchem Skill Level) ist untersagt. Hierzu zählen Mauern, andere Personen usw.
- 11.3.1.6 Bei der Prüfung zu einem bestimmten Skill Level müssen alle Skills auf demselben Einrad ausgeführt werden.
- 11.3.1.7 Alle Skills zu einem bestimmten Skill Level müssen innerhalb einer Stunde ab Prüfungsbeginn ausgeführt werden.
- 11.3.1.8 Während der Prüfung darf der Fahrer keine Skills der entsprechenden Stufe mehr proben. (Generell sollten die Fahrer nur auf dem Einrad sitzen dürfen, während sie ihre Prüfung ablegen!)
- 11.3.1.9 Pro Tag darf nur eine Prüfung abgelegt werden. Ausnahmeregelungen sind mit Zustimmung des IUF-Vorstands möglich.
- 11.3.1.10 Entscheidungen darüber, ob ein Fahrer beim Ablegen der Prüfung behindert wurde (z. B. durch einen ihm im Weg stehenden anderen Fahrer), liegen im Ermessen des oder der Prüfer(s). Sollte der Prüfer entscheiden, dass eine Behinderung des Fahrers vorgelegen hat, erhält dieser eine weitere Chance, die entsprechende Übung erfolgreich zu absolvieren. Entscheidungen darüber, ob ein Fahrer behindert wurde, erfolgen nach eigener Beobachtung, der Aussage anderer Anwesender und der Vertrauenswürdigkeit des Fahrers.

11.3.2 Level 8 und höher

11.3.2.1 Bei Prüfungen zu den Skill Levels 8, 9 und 10 müssen zwei offizielle Prüfer anwesend sein. Generell wird empfohlen, bereits ab Level 6 zwei Prüfer einzusetzen.

11.3.2.2 Für Prüfungen ab Level 8 wird den Fahrern dringend empfohlen, vor den komplizierteren Skills der entsprechenden Stufe zunächst bis zu drei einfachere Skills auszuführen. Hat ein Fahrer beispielsweise Probleme mit dem Hand-Wheel-Walk, könnte er zunächst drei sicher beherrschte Skills ausführen, ehe er den Hand-Wheel-Walk versucht. So können sich die Fahrer zunächst besser mit der Prüfungssituation vertraut machen. Gleichzeitig dürften sich damit auch größere zeitliche Verzögerungen weitgehend ausschließen lassen.

11.3.3 Kreise und Achten

Bei allen Kreisfiguren muss der Durchmesser zwischen einem und acht Metern liegen. Gleiches gilt auch für die beiden Hälften einer Acht, die jeweils zwischen einem und acht Metern Durchmesser betragen sollten (sofern nicht, wie bei Level 2 und 3, explizit anders festgelegt).

11.3.4 Fußplatzierung bei One-Foot Skills

Der freie Fuß kann bei allen (vor- und rückwärts ausgeführten) einbeinigen Fahr- und Pendel-Skills (Levels 4-10) beliebig gehalten oder abgelegt werden, solange er dabei weder das Pedal noch das Rad berührt.

11.3.5 Seat Out Skills

Bei Seat Out-Figuren darf der Sattel den Körper des Fahrers berühren, solange kein Gewicht auf den Sattel gelegt wird. Der Sattel darf mit einer oder beiden Händen gehalten, herausgezogen und wieder in die normale Sitzposition zurückgeführt werden. Beim einbeinigen Fahren mit frei nach vorne gehaltenem Sattel (Seat in Front One-Foot, Level 9) darf der Sattel allerdings NICHT in Kontakt mit irgendeinem Teil des Körpers kommen.

11.3.6 Hopping und Hop-Twist Skills

Bei Skills, die Sprünge (Hops) oder seitliche Bewegungen (Hop-Twists) beinhalten, darf der Sattel beliebig mit einer Hand oder beiden Händen bzw. ohne Hände gehalten werden.

11.3.7 Idling Skills

Eine Pendelbewegung (Idle) besteht aus einer vollständigen Rück- und Vorwärtsbewegung des Rads.

11.4 Beschreibung spezifischer Skills

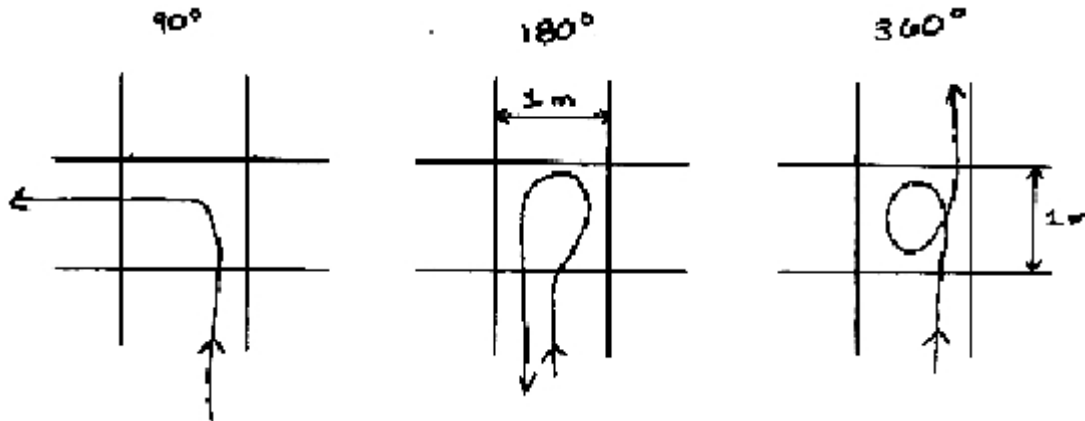
Beschreibungen und weitere Informationen zu hier nicht aufgeführten Skills sind den IUF-Regeln für Standard Skills (Abschnitt 5.0) und der Liste der Standard Skills (Abschnitt 6.0) zu entnehmen. Eine Skill Level-Prüfung gilt nur dann als bestanden, wenn alle Skills in der beschriebenen Form ausgeführt werden.

11.4.1 Level 1: 50 Meter fahren

In Level 1 muss der Fahrer eine Strecke von 50 Metern zurücklegen (36 Umdrehungen auf einem typischen 20"-Einrad). Dabei darf nicht einfach vorausgesetzt werden, dass die Hallenlänge 50 Metern entspricht.

11.4.2 Level 2/3/4: Enge 90°/180°/360°-Drehungen

Drehungen müssen auf einer Fläche von 1 x 1 Meter erfolgen. Der Fahrer muss gerade auf die Drehfläche einfahren (unzulässig ist z. B. eine spiralenförmige Bewegung mit einer 360°-Drehung am Ende) und die Drehfläche auch wieder in einer Geraden verlassen. Die Übung muss ausgeführt werden, wie in den Abbildungen unten gezeigt. Der Winkel der ausgeführten Drehung darf größer sein als verlangt, nicht aber kleiner.



11.4.3 Level 3: 10 x 10 cm-Hindernis

Das Hindernis sollte aus einem festen, kompakten Gegenstand bestehen. Der Fahrer kann das Hindernis überfahren oder überspringen (vorwärts oder seitwärts). Dabei dürfen keine fremden Hilfsmittel verwendet werden, und der Fahrer muss die Übung auf dem Einrad beginnen und beenden.

11.4.4 Level 3: 5 x springen

Zum Springen dürfen keine externen Hilfsmittel (Bungee-Seile, Fußstützen usw.) verwendet werden. Der Fahrer darf sich beim Ausführen der Übung maximal 1 Meter zur Seite bewegen und maximal um 180 Grad drehen.

11.4.5 Level 4/5: 25 x pendeln

Der Fahrer darf sich beim Ausführen der Übung maximal 1 Meter zur Seite bewegen und maximal um 180 Grad drehen.

11.4.6 Level 5: 90°-Sprungdrehung

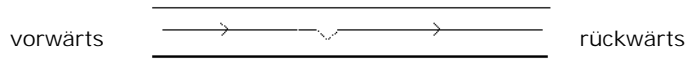
Der Fahrer darf Sprünge ausführen, ehe er mit der Ausführung der Übung beginnt. Der Winkel der 90°-Sprungdrehung (Hop-Twist) muss zwischen 90 und 135 Grad betragen.

11.4.7 Level 5/6: Fahren mit dem Sattel an der Seite

Sattel und/oder Arm und Hand dürfen den Körper beim Ausführen dieser Übung berühren. Beim Fahren nach rechts und links mit dem Sattel an der Seite darf der Sattel auf derselben Seite des Körpers gehalten werden.

11.4.8 Level 6: Rückwärts-/Vorwärtsdrehung

Bei einer korrekt ausgeführten Rückwärts-/Vorwärtsdrehung vollführt der Körper beim Richtungswechsel des Rads eine kontinuierliche, lineare Bewegung. Die Bewegung sollte fließend sein (kein abruptes Drehen-Stoppen-Drehen) und einer spitzzackigen Kurve ähneln. Vorwärts- und Rückwärtsdrehungen müssen innerhalb eines 30 cm breiten Streifens erfolgen. Die folgende Abbildung zeigt eine Rückwärtsdrehung. Bei der Vorwärtsdrehung ist die Fahrtrichtung entsprechend umzukehren.



11.4.9 Level 6/7/8: Drehungen (Spins)

Spins müssen in einem Kreis von 1 Meter Durchmesser um einen festen Punkt ausgeführt werden – keine wandernden Drehungen. Der Fahrer muss 5 vollständige Spins ausführen, darf für diese fünf Spins jedoch mehr als 5 volle Pedalumdrehungen ausführen. Pirouetten sind nicht zulässig.

11.4.10 Level 7/8/9/10: Einbein-Wheel-Walk

Bei dieser Übung muss über die gesamte Distanz derselbe Fuß verwendet werden. Der freie Fuß darf auf der Gabel abgelegt oder ausgestreckt werden. Gliding ist bei dieser Übung maximal für die Dauer einer halben Radumdrehung gestattet.

11.4.11 Level 7: 180°-Sprungdrehungen

Der Fahrer darf Sprünge ausführen, ehe er mit der Ausführung der Übung beginnt. Der Winkel der 180°-Sprungdrehung muss zwischen 180 und 225 Grad betragen.

11.4.12 Level 8: 10 Meter Gliding

Das Gliding muss auf einer ebenen Fläche ausgeführt werden (kein Hügel). Der Fahrer darf das Rad während des Glidings nicht anschieben (außer vor und nach dem 10 m-Gliding zur Ausführung der Übergänge). Während des Glidings dürfen die Pedale nicht berührt werden (außer vor und nach dem 10 m-Gliding zur Ausführung der Übergänge). Der zweite Fuß darf, muss aber nicht auf der Gabel abgelegt sein. Coasting ist nicht erlaubt (außer vor und nach dem 10 m-Gliding zur Ausführung der Übergänge).

11.4.13 Level 8: Hand-Wheel-Walk

Der Fahrer kann auf dem Sattel sitzen ODER mit dem Bauch auf dem Sattel liegen. Die Füße des Fahrers dürfen jedoch weder das Rad noch die Pedale oder den Boden berühren.

11.4.14 Level 8/9: Pirouetten

Pirouetten sind drei volle 360°-Drehungen, bei denen sich Fahrer und Einrad um eine vertikale Achse drehen. Die Pedale sollten sich während der Pirouette weder vorwärts noch rückwärts bewegen. Bei der Abnahme von Prüfungen zu Pirouetten für Level 8 und 9 MÜSSEN drei Prüfer anwesend sein und ein übereinstimmendes Urteil treffen. Vor der Ausführung der Vorwärtspirouette muss der Fahrer mindestens eine Umdrehung vorwärts vollführen. Vor der Ausführung der Rückwärtspirouette muss der Fahrer mindestens eine Umdrehung rückwärts vollführen.

11.4.15 Level 9: Mit dem Sattel vor/hinter dem Rad auf dem Boden fahren (Drag Seat in Front/Back)

Zum Aufheben des Sattels (Pick up) darf der Fahrer entweder seine Hände oder Füße benutzen.

11.4.16 Level 9: Einbeinig 10 Meter mit dem Sattel frei nach vorne gehalten fahren

Der Fahrer darf den Sattel nur mit der Hand (oder den Händen) berühren, die den Sattel hält (oder halten). Die Hand, die den Sattel hält, sowie der entsprechende Arm (bzw. beide Hände und Arme, sofern der Sattel mit beiden Händen gehalten wird) sind vom Körper des Fahrers wegzustrecken und dürfen den Körper des Fahrers an keiner Stelle berühren.

11.4.17 Level 10: 180°-Uni-Spin

Bei einem 180°-Uni-Spin muss sich das Einrad oder der Körper des Fahrers um 180 Grad drehen. Die Übung kann mit Sprüngen beginnen (Seat Out in Front oder anders). Der Fahrer muss beim Landen beide Füße auf den Pedalen haben. Zum Abschluss der Übung kann der Sattel frei nach vorne gehalten werden oder der Fahrer auf dem Sattel sitzen.

11.4.18 Level 10: 10 Meter Wheel-Walk seitwärts

Der Wheel-Walk zur Seite kann mit einem Fuß oder beiden Füßen ausgeführt werden. Gliding ist bei der Übung maximal für die Dauer einer halben Radumdrehung gestattet.

11.4.19 Level 10: 10 Meter Coasting

Gliding ist beim Coasting nicht erlaubt (außer vor und nach dem 10 m-Coasting zur Ausführung der Übergänge). Der Fahrer darf während des Coastings weder das Rad noch die Pedale berühren (außer vor und nach dem 10 m-Coasting zur Ausführung der Übergänge). Die Übung muss auf einer ebenen Fläche ausgeführt werden. Beim Coasting können die Füße beide oder einzeln auf der Gabel abgelegt werden oder ausgestreckt sein.

11.4.20 Level 10: 10 Meter seitwärts fahren

Beim Seitwärtsfahren darf der Fahrer den Sattel mit den Händen und dem Körper berühren. Von der Hüfte abwärts muss sich der Körper des Fahrers auf der einen Seite des Einrads befinden. Der Fahrer kann den Sattel beliebig mit Händen oder Unterarmen halten. Der steuernde Fuß muss sich auf dem entgegengesetzten Pedal befinden (d. h. linker Fuß auf rechtem Pedal und umgekehrt), und das andere Bein darf das Einrad nicht berühren.

11.5 Richtlinien für Aufstiege bei den Skill Levels

11.5.1 Allgemeines

11.5.1.1 Ab Level 3 dürfen Aufstiege mit dem linken bzw. rechten Fuß nicht mehr als unterschiedliche Aufstiege gewertet werden.

11.5.1.2 Alle für ein Skill Level gezeigten Aufstiege müssen unterschiedlich sein, wobei „unterschiedlich“ entweder „ganz anders“ oder „in deutlich schwererer Ausführung“ bedeuten kann.

11.5.1.3 Der Fahrer muss dem Prüfer zunächst mitteilen, welcher Aufstieg ausgeführt werden soll.

11.5.1.4 Stürzt ein Fahrer beim ersten Versuch des Aufstiegs und/oder Beendens, muss beim zweiten Versuch derselbe Aufstieg (mit demselben Ende) ausgeführt werden.

11.5.1.5 Der Fahrer MUSS zum Abschluss des Aufstiegs auf dem Sattel sitzen, beide Füße auf den Pedalen haben und mindestens drei Radumdrehungen ausführen. Bei Aufstiegen, die mit anderen Skills als Fahrübungen enden, muss der Fahrer mindestens drei Radumdrehungen ausführen, 3 x pendeln oder drei Sprünge in der Aufstiegsposition vollführen und anschließend im Sattel sitzend und mit beiden Füßen auf den Pedalen mindestens drei Radumdrehungen ausführen.

11.5.1.6 Ab Level 3 müssen Fahrer die in Abschnitt 11.5.2 des IUF-Regelwerks klar definierten Aufstiege verwenden. Aus Gründen der Genauigkeit und Einheitlichkeit von Skill Level-Prüfungen sind von der IUF keine anderen Aufstiege zugelassen. Darüber hinaus dürfen Fahrer auch schwierigere Aufstiege zeigen als für die jeweils geprüfte Stufe vorgeschrieben (z. B. einen Aufstieg mit Hop on Wheel für Level 4).

11.5.1.7 Ab Level 7 müssen Fahrer die in Abschnitt 11.5.2 des IUF-Regelwerks klar definierten Aufstiege mit anschließender Übung verwenden. Andere Aufstiege oder Übungen sind nicht zugelassen.

11.5.2 Aufstiege für Level 3 und höher

Bei Prüfungen ab Level 3 müssen Fahrer ihre Aufstiege aus der folgenden Liste wählen. Davon abweichende Aufstiegsvarianten werden von der IUF nicht anerkannt. Alle gewählten Aufstiegsarten dürfen nur einmal pro Prüfung gezeigt werden, ab Level 7 darf die an den Aufstieg anschließende Übung jedoch wiederholt werden (z. B. Wheel-Walk, Einbein, Sattel frei nach vorne gehalten). Definitionen zu den folgenden Aufstiegen sind in den Standard Skill-Erläuterungen aus Abschnitt 6 des IUF-Regelwerks zu finden.

Level 3

- Standard Mount
- Side Mount
- Back Mount
- Reverse Side Mount
- Rolling Mount
- Jump Mount

Level 4

Wie oben, zusätzlich:

- Side Jump Mount
- Floor Mount
- Spin Mount 180°

Level 5

Wie oben, zusätzlich:

- Kick Up Mount
- Swing up Mount to Seat in Front [Standard Skill 312a]

Level 6

Wie oben, zusätzlich:

- Mount to Wheel Walk
- Mount to Hop on Wheel

Level 7 bis 10

An jeden Aufstieg muss eine Übung angeschlossen werden, wie nachstehend definiert:

- Standard Mount to One Foot/Seat in Front
- Side Mount to Seat in Side/Wheel Walk
- Jump Mount to Seat in Front/Wheel Walk/Stand up Wheel Walk
- Kick up Mount to Wheel Walk
- Mount to Hop on Wheel
- Mount to Drag Seat in Front
- Mount to Side Hopping
- Mount to Sideways Wheel Walk
- Spin Mount 360°
- Mount to Seat in Side Stand-up Wheel Walk
- Back Mount to Wheel Walk/One Foot Idling
- Rolling Mount to One Foot/Gliding
- Floor Mount to Wheel Walk
- Swing up Mount to Seat in Front [Standard Skill 312a]
- Mount to Stand up Wheel Walk
- Mount to Hand Wheel Walk
- Side Jump Mount to Wheel Walk/Seat in Back/1 Foot Idling
- Mount to Side Ride
- Seat in Front Pick up Mount [Standard Skill 311a]
- Mount to Crank Idle

LEVEL 1

- aufsteigen ohne Hilfe
- 50 Meter fahren
- eleganter Abstieg mit dem Einrad nach vorn

LEVEL 2

- aufsteigen mit dem linken Fuß
- aufsteigen mit dem rechten Fuß
- zehn Meter fahren zwischen zwei parallelen Linien im Abstand von 30 cm
- einen Achter (Wechselrunde) fahren, dessen zwei Einzelkreise kleiner als drei Meter sind
- einen 15 cm hohen Absatz hinunterfahren
- 90°-Drehung nach links innerhalb eines Kreises von einem Meter Durchmesser
- 90°-Drehung nach rechts innerhalb eines Kreises von einem Meter Durchmesser

LEVEL 3

- drei verschiedene Aufstiege
- einen Achter (Wechselrunde) fahren, dessen zwei Einzelkreise kleiner als 1,5 Meter sind
- anhalten, eine halbe Radumdrehung rückwärts fahren, vorwärts weiterfahren
- 10 Meter fahren mit dem Bauch auf dem Sattel (Stomach on Seat)
- 180°-Drehung nach links innerhalb eines Kreises von einem Meter Durchmesser
- 180°-Drehung nach rechts innerhalb eines Kreises von einem Meter Durchmesser
- fünfmal springen
- ein Hindernis von 10 x 10 cm überfahren oder überspringen

LEVEL 4

- vier verschiedene Aufstiege
- 10 Meter rückwärts fahren
- 10 Meter einbeinig fahren
- 25 Mal mit dem linken Fuß pendeln
- 25 Mal mit dem rechten Fuß pendeln
- 10 Meter fahren mit dem Sattel nach vorn gehalten (Berührung des Körpers zulässig)
- 10 Meter fahren mit dem Sattel nach hinten gehalten (Berührung des Körpers zulässig)
- 360°-Linksrotation innerhalb eines Kreises von einem Meter Durchmesser
- 360°-Rechtsrotation innerhalb eines Kreises von einem Meter Durchmesser

LEVEL 5

- fünf verschiedene Aufstiege
- rückwärts einen Kreis fahren
- einbeinig einen Achter (Wechselrunde) fahren
- 25 mal einbeinig pendeln mit dem linken Fuß
- 25 mal einbeinig pendeln mit dem rechten Fuß
- einen Kreis fahren mit dem Sattel nach vorn gehalten (Berührung des Körpers zulässig)
- einen Kreis fahren mit dem Sattel nach hinten gehalten (Berührung des Körpers zulässig)
- einen Kreis fahren mit dem Sattel an der Seite (Berührung des Körpers zulässig)
- 90°-Sprungrotation (Hoptwist 90°) nach links
- 90°-Sprungrotation (Hoptwist 90°) nach rechts
- 10 Meter Wheel-Walk

LEVEL 6

- sechs verschiedene Aufstiege
- rückwärts einen Achter (Wechselrunde) fahren
- einen Achter fahren mit dem Sattel nach vorn gehalten (Berührung des Körpers zulässig)
- einen Achter fahren mit dem Sattel nach hinten gehalten (Berührung des Körpers zulässig)
- 10 Meter rückwärts fahren mit dem Sattel nach vorn gehalten (Berührung des Körpers zulässig)
- oben auf dem Reifen stehend, fünfmal springen (Hopping on Wheel)
- einen Kreis linksherum fahren mit dem Sattel an der Seite (Berührung des Körpers zulässig)
- einen Kreis rechtsherum fahren mit dem Sattel an der Seite (Berührung des Körpers zulässig)
- 10 Meter einbeinig fahren mit dem linken Fuß
- 10 Meter einbeinig fahren mit dem rechten Fuß
- vorwärts fahren, 180°-Drehung in einem engen Kreis, rückwärts in gleicher Richtung weiterfahren (Back Turn)
- rückwärts fahren, 180°-Drehung in einem engen Kreis, vorwärts in gleicher Richtung weiterfahren (Front Turn)
- Drehung (Spin)

LEVEL 7

- sieben verschiedene Aufstiege
- rückwärts mit dem Sattel nach vorne gehalten einen Kreis fahren (Berührung des Körpers zulässig)
- einen Kreis einbeinig mit dem linken Fuß fahren
- einen Kreis einbeinig mit dem rechten Fuß fahren
- Wheel-Walk im Kreis
- 10 Meter Wheel-Walk einbeinig
- 180°-Sprungdrehung (Hoptwist 180°) nach links
- 180°-Sprungdrehung (Hoptwist 180°) nach rechts
- 10 Meter rückwärts fahren mit dem Sattel frei nach hinten gehalten (Berührung des Körpers zulässig)
- Drehung (Spin) rechtsherum
- Drehung (Spin) linksherum

LEVEL 8

- acht verschiedene Aufstiege
- einen Achter (Wechselrunde) einbeinig mit dem linken Fuß fahren
- einen Achter (Wechselrunde) einbeinig mit dem rechten Fuß fahren
- Wheel-Walk in einem Achter (Wechselrunde)
- Wheel-Walk einbeinig im Kreis
- 10 Meter einbeinig rückwärts fahren
- 10 Meter Gliding
- 10 Meter Hand-Wheel-Walk
- Pirouette
- Drehung (Spin) rückwärts

LEVEL 9

- neun verschiedene Aufstiege
- Wheel-Walk einbeinig in einem Achter (Wechselrunde)
- einbeinig rückwärts einen Kreis fahren
- rückwärts einen Achter (Wechselrunde) fahren mit dem Sattel nach vorn gehalten (Berührung des Körpers zulässig)
- rückwärts einen Kreis fahren mit dem Sattel nach hinten gehalten (Berührung des Körpers zulässig)
- 10 Meter Wheel-Walk einbeinig mit dem linken Fuß
- 10 Meter Wheel-Walk einbeinig mit dem rechten Fuß
- 10 Meter Wheel-Walk rückwärts
- 10 Meter fahren mit dem Sattel vor dem Rad auf dem Boden (Drag Seat in Front)
- 10 Meter fahren mit dem Sattel hinter dem Rad auf dem Boden (Drag Seat in Back)

- 10 Meter mit dem linken Fuß einbeinig rückwärts fahren
- 10 Meter mit dem rechten Fuß einbeinig rückwärts fahren
- 10 Meter einbeinig fahren mit dem Sattel frei nach vorn gehalten
- Pirouette rückwärts

LEVEL 10

- zehn verschiedene Aufstiege
- rückwärts einen Achter (Wechselrunde) fahren mit dem Sattel frei nach hinten gehalten (Berührung des Körpers zulässig)
- einbeinig rückwärts einen Achter (Wechselrunde) fahren
- Wheel-Walk einbeinig im Kreis linksherum
- Wheel-Walk einbeinig im Kreis rechtsherum
- Wheel-Walk rückwärts im Kreis
- 180°-Einraddrehung (180° Uni Spin)
- 10 Meter Wheel-Walk seitwärts (Sideways Wheel Walk)
- 10 Meter Coasting
- 10 Meter Side Ride
- 10 Meter Wheel-Walk einbeinig rückwärts