

ELA Aufgaben

Übersicht

ELA Stufe 1

ELA Stufe 2

ELA Stufe 3

ELA Stufe 1 (blaues T-Shirt)

- freier Aufstieg
- Halbe Pedal-Drehung rückwärts und dann vorwärts weiterfahren (Vorher und nachher muss man normal fahren; also nicht aus dem Stand starten.)
- einen Slalom um 5 Hütchen im Abstand von je 2 Meter fahren
- Sprung: fünfmal frei springen (mit oder ohne An/Abfahren. Vorher und nachher muss man fahren, 5 x pendeln oder an der Wand auf dem Einrad sitzen.)
- 10 m fahren zwischen zwei parallelen Linien im Abstand von 30cm (Der Prüfer beobachtet von vorne, dass keines der begrenzenden Klebebänder berührt wird.)

top

ELA Stufe 2 (rotes T-Shirt)

- Aufstieg links und rechts und ein weiterer Aufstieg
- zehnmal pendeln mit rechtem und linkem Fuß,
- 10 Meter mit dem Bauch auf dem Sattel fahren (Beide Hände sind dabei zur Seite gestreckt, aber man muss vorher und nachher nicht normal fahren.)
- 10 Meter rückwärts fahren
- 15 cm-Absatz hinunterfahren
- einen Achter (Wechselrunde)fahren, dessen zwei Einzelkreise kleiner als drei Meter sind
- Sprung: 30 cm weitspringen (vorwärts oder seitwärts)
- 10 m fahren zwischen zwei parallelen Linien im Abstand von 15 cm

top

ELA Stufe 3 (schwarzes T-Shirt)

- 5 verschiedene Aufstiege ohne den normalen Aufstieg
- zehnmal einbeinig pendeln mit rechtem und linkem Fuß,
- einbeinig einen Achter (Wechselrunde)innerhalb eines Feldes von 4×10 Metern fahren
- oben auf dem Reifen stehend fünfmal springen (Hopping on wheel ; Übergang ist nicht nötig)
- einen Achter innerhalb eines Feldes von 4×10 Metern fahren mit dem Sattel frei nach vorn gehalten
- 10 m Wheel-walk (Radlauf = Reifen wird mit Füßen angetrieben; Übergang ist nicht nötig)
- Springen, mit dem Sattel den Boden berühren, weiterspringen
- vorwärts fahren, 180 ° Drehung in einem engen Kreis, rückwärts in gleicher Richtung weiterfahren (Backspin)
- 10 m fahren zwischen zwei parallelen Linien im Abstand von 8 cm