

FerienSpass: Erste Meter auf dem Einrad

Praktische Einblicke in eine Trendsportart

Velofahren auf zwei Rädern, das kennt jeder, aber das Fahren auf einem Einrad ist für viele Menschen eine ungewohnte Fortbewegungsart. Dass und wie das geht, erfuhren am Samstag Kinder in einem FerienSpass-Kurs in Frick – mit Einradfahrer Lukas Hilfiker, dem mehrfachen Weltmeister.

Charlotte Fröse

FRICK. Dass Einradfahren Spass macht, aber gar nicht so einfach ist und dass es ein Sport ist, für den man intensiv trainieren muss, wurde den Kindern am Kurs schnell klar. Aber sie erfuhren auch, dass es nach einigem Üben schon ganz gut klappte, sich auf dem Einrad fortzubewegen. Lukas Hilfiker zeigte den Teilnehmern zudem, was man alles auf einem Rad machen kann, das man lange nur aus dem Zirkus kannte, und berichtete den Kindern Interessantes über den Einradsport.

Erste Fahrversuche

Bis man jedoch das Einradfahren wirklich beherrscht, ist erst einmal Üben angesagt. Vor dem Fahren wurde zunächst das Aufsteigen geübt. Dann ging es entlang der Stangen am Barren und mit jedem zurückgelegten Meter wurden die Kinder etwas sicher auf dem Einrad. Erste Fahrversuche der Kinder mit dem Einrad klappen nach einigen Runden schon ganz gut und wenn Lukas Hilfiker oder Sonja Moser vom FerienSpass-Team eine helfende Hand anboten, dann gelang es sogar schon einige

Meter weit in der Halle zu fahren. Die Kinder übten mit Feuereifer und viel Geduld.

Lukas Hilfiker erklärte, dass Fahren auf dem Einrad sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirke. Körperbeherrschung, Koordination und Gleichgewicht werden dabei gleichermassen geschult. Die Rückenmuskulatur wird gestärkt und nahezu alle Muskeln von Kopf bis Fuss werden aktiviert. Das Einradfahren sei für den Rücken und sämtliche Gelenke sehr gesund. Eine aufrechte Körperhaltung ist auf dem Einrad eine absolute Voraussetzung, was sich dann auch im täglichen Leben sehr positiv auswirkt.

Lernen vom Weltmeister

Wer das Einradfahren ernsthaft lernen will, müsse viel Geduld, Ausdauer und Konzentration aufbringen, betonte Hilfiker. Er muss es wissen, denn seit seinem zehnten Lebensjahr ist das Einrad fester Bestandteil seines Lebens. Sein grösster Erfolg als Sportler war die Erlangung des Weltmeistertitels im Weitsprung mit dem Einrad mit einer Sprungweite von 285 Zentimetern, welchen er 2008 an den Weltmeisterschaften in Dänemark erlangte. Hauptberuflich ist Lukas Hilfiker heute als Schreiner tätig, das Einradfahren betreibt er nach seiner aktiven Wettkampfzeit (2004–2009 im Alter von 12 bis 18 Jahre) als Ausgleich zum Alltag und als Hobby.

Seit 2009 zeigt er sein Können in Shows und gibt zudem Workshops. Den Teilnehmern des Workshops in Frick zeigte Lukas Hilfiker einige Tricks auf verschiedenen Einrädern und zum Abschluss demonstrierte er einen Weitsprung mit dem Einrad über fünf Kinder, die sich mutig auf den Hallenboden legten.



Die Kinder übten mit Feuereifer und viel Geduld das Fahren auf dem Einrad.

Foto: Charlotte Fröse

FRICKTAL IN BILDERN



GANSINGER IM BÜNDNERLAND

Der Schiessverein Gansingen nahm am 25. Bündner Kantonalen Schützenfest in der Surselva teil. Die 27 Vereinsmitglieder erzielten das Sektionsresultat von 93.823, welches für den 17. Rang von 87 Sektionen in der 2. Stärkeklasse reichte. Dank dieser kompakten Vereinsleistung erzielte man das höchste Sektionsresultat seit der Fusion der schiessenden Vereine Gansingen im Jahr 2000. Nach diesem schiess-technischen Höhenflug

stand ein kameradschaftlicher Höhenflug auf dem Programm. Mit dem Car ging es nach Flims und anschliessend mit dem Sessellift zur Berghütte Foppa. Nach einem sehr feinen Mittagessen und dem obligaten Gruppenfoto, «flogen» die Fricktaler förmlich zurück nach Gansingen, wo man den Tag zusammen mit Freundinnen und Frauen im Restaurant Landhus ausklingen liess. (mgt) Foto: zVg



SILBERNER KRANZ IN DER SEKTIONSWERTUNG

Die Laufenburger Pontoniere können auf ein erfolgreiches Eidgenössisches an der schönen Reuss in Bremgarten zurückblicken. Das gesetzte Ziel, ein Silberkranz, wurde mit dem 21. Platz in der Sektionswertung, wo mindestens drei Schiffe den Parcours gleichzeitig absolvieren, souverän erreicht. Es ist der erste Silberne nach einer langen Wartezeit. In den weiteren Kategorien wurden die Kranzränge leider knapp

verpasst. Die Reuss führte so wenig Wasser, dass eine Nullrunde Pflicht war und dann die Zeiten auch noch überragend sein mussten. Am Sonntagabend konnten die Pontoniere dann im Beisein von Vereinsdelegationen den Tag ausklingen lassen und die neue Erregungenschaft gebührend feiern. (mgt)

Foto: zVg

Kegeln: Fricktal gewinnt Bronze

KEGELN. Die Schweizerische Freie Keglervereinigung (SFKV) führte dieses Jahr ihren 62. Unterverbands-Mannschafts-Wettkampf durch. Teams aus allen SFKV-Unterverbänden traten in den Monaten Mai und Juni in Hindelbank gegeneinander an. Der Unterverband Fricktal holte Bronze in der Kategorie B. (mgt)

Schwimmen: Elf Medaillen für die Fricktaler

FRICKTAL. Von den guten Bedingungen bei hochsommerlichem Wetter im Sportbad St. Jakob profitierten 27 Fricktaler vom Schwimmclub Fricktal, die erfolgreich bei den Regionalen Meisterschaften starteten. Neben vielen Bestzeiten gab es insgesamt elf Medaillen, neun Finalteilnahmen und einen neuen Clubrekord über 4x50m Lagen der Mädchen. Diesen Clubrekord holten Annika Frey, Larissa Sutter (beide Frick), Rebecca Rau und Jolina Wächter (beide Oeschgen), sie schwammen damit auch den achten Rang. (mgt)