



# KUNSTRADFAHREN MIT SARA TALMON

Wenn sich Schweißperlen, filigrane Bewegungen und Fahrräder vereinen, dann kann es sich nur um eines handeln: Kunstradfahren! Was diese Sportart so einzigartig macht und welche Schwierigkeiten auftreten können, hat SWR3-Reporterin Sara Talmon für uns im Härtetest herausgefunden

»»» Die Herausforderung  
Fahrrad fahren – nur anders!  
Körperbeherrschung, Gleichgewicht  
und Mut sind gefragt.

Eine halbe Stunde nach Trainingsbeginn liegt Sara Talmon lachend auf dem Boden. Beim Versuch, einhändig und stehend auf den Dornen des Kunstrads zu fahren, schafft sie eine halbe Runde und verliert dann das Gleichgewicht. Um sie herum rollen die Mädels des Rad- und Motorclubs locker durch die Halle, manche stehen auf dem Lenker, manche fahren auf dem Hinterrad, andere liegen bäuchlings auf dem Sattel. Ohne Angst

»»» Der Kandidat  
**Name:** Sara Talmon  
**Beruf:** SWR3-Reporterin  
**Eignung:** »Fahrräder ohne Bremsen sind mir suspekt.«

und mit viel Geschick turnen die Mädels auf ihren Kunsträdern, als hätten sie nie etwas anderes getan. Sara dagegen kommt heute das erste Mal mit einem Kunstrad in Berührung. Auf den ersten Blick sieht es zwar so aus, als wäre es ein ganz normales Rad, aber: Wo sind die Bremsen? Warum kann der Lenker um die eigene Achse gedreht werden? Was sollen die sogenannten Dornen an den Speichen? Und was bedeuten die Begriffe

Damensitz, Dornen- und Rahmenstand? Wo bei uns nur Fragezeichen im Kopf herum schwirren, sind die Mädels des Rad- und Motorclubs, die alle unter 16 sind, schon Profis. Bremsen kann man nur, indem man die Pedale nicht weitertritt – einfach so stehen zu bleiben, ist schon eine Herausforderung! Der Lenker ist beweglich, weil man mit dem Rad dann auch rückwärts fahren kann und die Dornen sind Bestandteil verschiedener Figuren. »Da steckt allerdings auch viel Übung drin, einige trainieren schon viele Jahre, um so gut zu sein« erzählt Trainer Gerhard Ruf. Er selbst ist mit dem Kunstrad aufgewachsen. »Ich bin lange Zeit Vierer-Kunstrad gefahren, also synchron mit drei Anderen zusammen. Durch meine Tochter bin ich zum normalen Kunstradfahren gekommen und seitdem Trainer.« Für Gerhard ist das also eine Herzensangelegenheit. Deshalb freut er sich auch riesig über unseren Besuch und präsentiert uns direkt eine Auswahl an Kunsträdern, um das perfekte Rad für unseren Härtetest zu finden. Dann kann es ja losgehen, aber vorher: aufwärmen! Nach einigen Dehnübungen schwingen sich die ersten Mädels auf ihre Räder und schon beim Zuschauen hat Sara mächtig Respekt vor dieser Herausforderung. »Es sieht so einfach aus, aber ich befürchte, das ist ein Trugschluss.« Und nach den ersten Proberunden durch die Halle

merkt sie, dass sie richtig vermutet. »Der Schwerpunkt ist ein ganz anderer als bei normalen Rädern. Es ist komisch, damit zu fahren ... « Aber da normal radeln nahezu jeder kann, geht's jetzt ans Eingemachte: Sara gerät ins Schwitzen, ihre Hände sind knallrot, weil sie sich krampfhaft am Lenker festhält. »Probieren wir mal den Damensitz. Diese Figur kommt vom Reitsport. Du musst versuchen, beide Beine auf eine Seite des Rades zu bekommen. Aber ich halte dich«, beruhigt Gerhard, als Sara große Augen macht. Bei den darauffolgenden Übungen Dornen- und Rahmenstand muss man, wie der Name schon sagt, mit den Füßen auf den Radrahmen und den Dornen stehen, welche wie Stifte aus der Mitte der Speichen herausragen. Nach ein paar Versuchen mit Hilfestellung fühlt sich Sara etwas sicherer und traut sich auch andere Übungen zu. »Wenn man erst mal drin ist, macht es richtig Spaß!«, ruft sie, saust durch die Halle und wird immer mutiger. Der kleine Sturz, der passiert, ist halb so schlimm. »Das gibt einen schönen blauen Fleck«, lacht sie. Beim ersten Kunstradtraining gehört das dazu. Und solange es beim blauen Fleck bleibt, heißt es: einfach aufstehen und weiterradeln!

»»» Die Location  
Der e.V. Rad- und Motorsportclub  
Karlsruhe

| fotos: Andreas Amdt | mehr Infos: www.rmsc-karlsruhe.de



»»» Saras Fazit: »Da Kunsträder einen anderen Schwerpunkt haben, ist der Anfang recht holprig. Aber ist man mal drin, macht es echt viel Spaß!«

Das Video zu unserem SWR3 Härte-Test gibt es exklusiv in der SWR3 Das Magazin-App. Scannt einfach den QR-Code und ladet sie auf euer Handy

Download on the App Store | GET IT ON Google Play