

Nach IUF für die jeweiligen Skill-Level-Stufen zugelassene Aufstiege für Level 3 bis 6 (es können auch die Aufstiege aus Level 7 bis 10 verwendet werden, da diese schwieriger sind)	
Standard Mount (301 a/b)	Back Mount (303 a)
Rolling Mount (302 a)	Side Mount (305 a)
Reverse Side Mount (306 a)	Jump Mount (307 a/b)
Side Jump Mount (308 a/b)	Floor Mount
Spin Mount 180° (in Anlehnung an 309)	Swing up Mount to Seat in Front (312a)
Kick up Mount (310)	Mount to Wheel Walk
Mount to Hop on Wheel	

Nach IUF für die jeweiligen Skill-Level-Stufen zugelassene Aufstiege für Level 7 bis 10	
Standard Mount (301 a/b) to One Foot /Seat in Front	Side Mount (305) to Seat in Side / Wheel Walk
Jump Mount to Seat in Front (307 c) / Wheel Walk (307 e) /Stand up Wheel Walk (307 j)	Side Jump Mount to Wheel Walk (308d) / to Seat in Back / One Foot Idling
Swing up Mount to Seat in Front (312 a/b)	Mount to Drag Seat in Front (A = 14a)
Mount to Side Hopping (Side Hopping = 262 a)	Mount to Sideways Wheel Walk (A = 48 a)
Mount to Stand up Wheel Walk (A = 51a)	Mount to Seat in Side Stand-up Wheel Walk (A = 46 g/h)
Back Mount to Wheel Walk (303 e) /One Foot Idling (303 c)	Rolling Mount to One Foot (302 b) / Gliding (302 d)
Floor Mount to Wheel Walk	Mount to Hop on Wheel
Spin Mount 360° (309a)	Mount to Hand Wheel Walk (A = 39a)
Kick up Mount to Wheel Walk (310 c)	Mount to Side Ride (A = 28a)
Seat in Front Pick up Mount (311a)	Mount to Crank Idle (A = 254)

One Foot = Einbeinig fahren / Seat in Front = Sattel vorne / Seat in back = Sattel hinten / Idling = pendeln / Hop on Wheel = Auf dem Reifen stehend hüpfen / A = Nr der Anschlussübung

Die Ziffern in Klammer geben – soweit vorhanden – die Nr. des Aufstiegs in der Standard Skill-Beschreibung an. Erläuterung für Aufstiege, die derzeit nicht im Skill-Level-Reglement enthalten sind:

Floor Mount	Aufsteigen aufs Einrad indem man das Einrad so hinlegt, dass ein Pedal den Boden berührt, eine Hand hält den Sattel und stellt den entsprechenden Fuß auf das Pedal, welches am nächsten zum Fahrer ist und den anderen Fuß an den Rand des Reifens. Kein Fuß berührt den Boden. Dann schwingt man den Fuß, der auf dem Rand des Reifens platziert war, vorne um den Sattel um auf den Sattel zu sitzen und den zweiten Fuß aufs Pedal zu setzen.
Mount to Wheel Walk	Aufstieg ins Wheel Walk, entweder indem beide Füße zu Beginn am Boden stehen oder ein Fuß am Boden steht und der andere Fuß auf dem Pedal steht.

Übersicht der IUF Skill-Level-Stufen 1 bis 7

(von 10 möglichen) Könnensstufen nach den internationalen Richtlinien der IUF Stand 12/2009 – 2010 Competition Rulebook. Dies ist nur eine Kurzübersicht. Die Details, die bei der Durchführung einer Skill-Level-Prüfung zu beachten sind, sind im Regelwerk der IUF enthalten.



Von _____

	Übung	geschafft am
1 a	Aufsteigen ohne fremde Hilfe	
1 b	50 Meter fahren	
1 c	Eleganter Abstieg mit dem Einrad nach vorn	
2 a	Aufsteigen mit dem linken Fuß	
2 b	Aufsteigen mit dem rechten Fuß	
2 c	10 Meter fahren zwischen zwei parallelen Linien im Abstand von 30 cm	
2 d	Einen Achter (Wechselrunde) fahren, dessen zwei Einzelkreise kleiner als drei Meter sind	
2 e	Einen 15 cm hohen Absatz hinunterfahren	
2 f	90°-Drehung nach links innerhalb eines Quadrats mit 1 Meter Seitenlänge	
2 g	90°-Drehung nach rechts innerhalb eines Quadrats mit 1 Meter Seitenlänge	
3 a	Drei verschiedene zugelassene Aufstiege:	
	1. Aufstieg:	
	2. Aufstieg:	
	3. Aufstieg:	
3 b	Einen Achter (Wechselrunde) fahren, dessen zwei Einzelkreise kleiner als 1,5 Meter sind	
3 c	Anhalten, eine halbe Radumdrehung rückwärts fahren, vorwärts weiterfahren	
3 d	10 Meter fahren mit dem Bauch auf dem Sattel (Stomach on Seat)	
3 e	180°-Drehung nach links innerhalb eines Quadrats mit 1 Meter Seitenlänge	
3 f	180°-Drehung nach rechts innerhalb eines Quadrats mit 1 Meter Seitenlänge	
3 g	5 Mal hüpfen	
3 h	Ein Hindernis von 10 x 10 cm überfahren oder überspringen	

4	a	Vier verschiedene zugelassene Aufstiege	
		1. Aufstieg:	
		2. Aufstieg:	
		3. Aufstieg:	
		4. Aufstieg:	
4	b	10 Meter rückwärts fahren	
4	c	10 Meter einbeinig fahren	
4	d	25 Mal mit dem linken Fuß pendeln	
4	e	25 Mal mit dem rechten Fuß pendeln	
4	f	10 Meter fahren mit dem Sattel nach vorn gehalten	
4	g	10 Meter fahren mit dem Sattel nach hinten gehalten	
4	h	360°-Linksrotation innerhalb eines Quadrats mit 1 Meter Seitenlänge	
4	i	360°-Rechtsrotation innerhalb eines Quadrats mit 1 Meter Seitenlänge	
5	a	Fünf verschiedene zugelassene Aufstiege	
		1. Aufstieg:	
		2. Aufstieg:	
		3. Aufstieg:	
		4. Aufstieg:	
		5. Aufstieg:	
5	b	Rückwärts einen Kreis fahren	
5	c	Einbeinig einen Achter (Wechselrunde) fahren	
5	d	25 Mal einbeinig pendeln mit dem linken Fuß	
5	e	25 Mal einbeinig pendeln mit dem rechten Fuß	
5	f	Einen Kreis fahren mit dem Sattel nach vorn gehalten	
5	g	Einen Kreis fahren mit dem Sattel nach hinten gehalten	
5	h	Einen Kreis fahren mit dem Sattel an der Seite	
5	i	90°-Sprungrotation (Hoptwist 90°) nach links	
5	j	90°-Sprungrotation (Hoptwist 90°) nach rechts	
5	k	10 Meter Wheel-Walk	
6	a	Sechs verschiedene zugelassene Aufstiege	
		1. Aufstieg:	
		2. Aufstieg:	
		3. Aufstieg:	
		4. Aufstieg:	
		5. Aufstieg:	
		6. Aufstieg:	

6	b	Rückwärts einen Achter (Wechselrunde) fahren	
6	c	Einen Achter fahren mit dem Sattel nach vorn gehalten	
6	d	Einen Achter fahren mit dem Sattel nach hinten gehalten	
6	e	10 Meter rückwärts fahren mit dem Sattel nach vorn gehalten	
6	f	Oben auf dem Reifen stehend, 5 Mal hüpfen (Hopping on Wheel)	
6	g	Einen Kreis linksherum fahren mit dem Sattel an der Seite	
6	h	Einen Kreis rechtsherum fahren mit dem Sattel an der Seite	
6	i	10 Meter einbeinig fahren mit dem linken Fuß	
6	j	10 Meter einbeinig fahren mit dem rechten Fuß	
6	k	Vorwärts fahren, 180°-Drehung innerhalb zwei Linien mit 30cm Abstand und rückwärts weiterfahren = Backturn)	
6	l	Rückwärts fahren, 180°-Drehung innerhalb zwei Linien mit 30cm Abstand und vorwärts weiterfahren = Frontturn)	
6	m	5 Drehungen (Spins) mit einem Durchmesser von max. 1 Meter um einem – gedachten - Fixpunkt	
7	a	Sieben verschiedene zugelassene Aufstiege	
		1. Aufstieg:	
		2. Aufstieg:	
		3. Aufstieg:	
		4. Aufstieg:	
		5. Aufstieg:	
		6. Aufstieg:	
		7. Aufstieg:	
7	b	Rückwärts einen Kreis fahren mit dem Sattel nach vorn gehalten	
7	c	Einen Kreis einbeinig mit dem linken Fuß fahren	
7	d	Einen Kreis einbeinig mit dem rechten Fuß fahren	
7	e	Wheel-Walk im Kreis	
7	f	10 Meter Wheel-Walk einbeinig	
7	g	180°-Sprungrotation (Hoptwist 180°) nach links	
7	h	180°-Sprungrotation (Hoptwist 180°) nach rechts	
7	i	Rückwärts fahren mit dem Sattel nach hinten gehalten	
7	j/k	5 Drehungen (Spins) mit einem Durchmesser von max. 1 Meter um einem – gedachten - Fixpunkt	
7	j	links herum	
7	k	rechts herum	