



Die Gruppe von fleißigen Einradfahrern – mit Sophia Plininger (vorne).

Foto: Verein

# Einrad lernen von der Könnerin

Deutsche Meisterin Sophia Plininger war in Schutterwald und zeigte eine Menge Tricks und Tipps

**Einradfahren ist nicht so einfach – wie gut, dass interessierte Kinder beim Leichtathletik- und Freizeitsportverein eine tolle Lehrerin hatten.**

Schutterwald (red/klk). Für 18 Mädchen und Jungen zwischen 8 und 17 Jahren erfüllte sich am Samstag ein Traum. Einen Tag lang trainierten die Einradgruppen des LFV Schutterwald und des TUS Altenheim mit der amtierenden Deutschen Meisterin Sophia Plininger in der Mörburchhalle Schutterwald.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde ging es los. Sophia Plininger zeigte ihren Schützlingen die neuen Tricks »seat in front« und »seat in back«. Dabei radelten die Jun-

gen und Mädchen auf ihren Einrädern und schoben den Sattel nach vorn oder nach hinten. Mit viel Ausdauer halfen sich die Nachwuchsakrobaten gegenseitig. Sophia Plininger schaffte es, den Sattel auf den Boden fallen zu lassen, ihn wieder hochzuholen – alles natürlich ohne abzusteigen. Spontaner Applaus brandete auf, als die Vizeweltmeisterin von 2012 auf die Gabel ihres Einrades stieg und eine Standwaage zeigte.

## Mit Trick

Jetzt sollten alle eine geschlossene Acht fahren. Als es nicht klappte, griff Sophia Plininger in ihre reich gefüllte Schatzkiste als Trainerin. Sie bildet seit drei Jahren nicht nur Trainer weiter, sondern

trainiert inzwischen auch den kleinen Kader des deutschen Teams. Erst liefen alle die geschlossene Acht. Der zweite Versuch wieder mit den Einrädern klappte viel besser.

Nach einer kurzen Pause ging es weiter. Seitwärts pendeln und Spins (Pirouetten) standen noch auf dem Programm: »Oh, nein. Bei den Spins wird mir immer schlechts, entfuhr es Mona.« Es klappt besser, wenn du den Kopf gerade hältst und auf die Finger schaust, machte Sophia Plininger Mut.

Sie schafft 45 Umdrehungen in 30 Sekunden. Für die Spins nahm sie Heber ihr leichteres Einrad. Zwischendurch beantwortete sie immer geduldig und gut gelaunt alle Fragen. Seit acht Jahren fährt

die Mühldorferin Einrad und trainiert, trotz Abiturprüfungen, bis zu viermal die Woche. Überraschtes Luftholen bei den Jugendlichen. Tabea überlegte einen Moment und stellt schnell fest, sie hätte gar nicht so oft Zeit zum Trainieren.

Madeline Leibiger, Trainerin der Einradgruppen vom TUS Altenheim und LFV Schutterwald, freute sich, wie diszipliniert alle mitmachten. Sie hat den Tag organisiert. LFV Schutterwald und TUS Altenheim sorgten gemeinsam dafür, dass der Unkostenbeitrag ihrer Sportler gering ausfiel.

Die Trainer sorgten für Bananen, Kuchen, Süßigkeiten und eine Bäckerei spendierte Brezeln für die Nachwuchsakrobaten.