

# Leren eenwieleren



*Door Andrew Carter en Klaas Bil*

---

## *SAMENVATTING*

---

- 1. Gebruik een vlakke vloer en zoek een steun (wandrek, paal, ander persoon).**
- 2. Stap op.**
- 3. Wieg heen en weer met de cranks ongeveer horizontaal.**
- 4. Leun naar voren en maak eerst halve slagen, daarna hele slagen.**
- 5. Rij ononderbroken vooruit, houd een steun vast.**
- 6. Rij ononderbroken vooruit zonder steun.**

---

**\* Gewicht op het zadel, niet op de pedalen.**

**\* Zwaai met je arm(en) voor extra balans als je dat wilt.**

---



# — *DE STANDAARD EENWIELER* —



De maat van een eenwielers wordt aangegeven met de diameter van het wiel. De meest voorkomende eenwielers zijn 20 inch (zie plaatje) en 24 inch, maar de maten kunnen variëren van kleiner dan 12 inch tot 36 inch en meer. Voor meer informatie over wielmaten en toepassingen, zie de laatste bladzij.

Om te zien wat de voorkant van een eenwielers is, kijk je in de eerste plaats naar het zadel. Het brede deel is de achterkant. De pedalen hebben een L en R op het eind van de as dat aan de achterkant uit de crank steekt. Als je dit andersom hebt gaan je pedalen los zitten als je rijdt, dit is slecht voor het mechaniek. Ook moet de zadelklem naar achter wijzen. Het achterste pedaal is simpelweg het pedaal dat op een gegeven moment achter is.

# LEREN EENWIELEREN

## De ideale omstandigheden

Onder welke omstandigheden je het ook leert, eenwieleren zal in het begin altijd moeilijk lijken. Maar het volgende kan het een beetje minder frustrerend maken, en zal hopelijk zorgen dat je het wat sneller leert.

Oppervlak - Je kan het best oefenen op een horizontaal en effen oppervlak. Een parkeerplaats is vaak goed, de vloer van een gymzaal ook.

Ondersteuning – Je kan je het best vasthouden aan iets stevigs dat ongeveer zo hoog is als tussen je middel en je borst (als je op de eenwieler zit). Minstens aan één kant, maar het zou ideaal zijn als je zoiets aan beide kanten hebt. Een brugleuning of hek (kijk uit voor splinters!) kan goed werken, evenals een wandrek in een gymzaal. Een gaashek zoals rondom een tennisveld is ook prima.

Een of twee mensen om aan vast te houden werkt natuurlijk ook; je kunt hun schouders vasthouden of hun handen. De mensen moet naast jou zijn, of eigenlijk iets vóór jou zodat je gebogen armen wat naar voren steken, vooral als je eenmaal aan (ondersteund) rijden toe bent. Let op: jij moet hen vasthouden, niet andersom, want je moet zelf bepalen hoeveel steun je nodig hebt. En ze moeten zeker niet je eenwieler vasthouden, want JIJ moet het evenwicht houden.

Vorm en grootte van de oefenvloer – De breedte van het oefengebied is niet echt belangrijk, maar de lengte wel. Als je niet bang hoeft te zijn om aan het eind tegen een muur op te rijden is dat een zorg minder. Op een lange vloer kan je langer achter elkaar oefenen, en je kan jezelf ook een doel stellen: tot die streep, of tot dat paaltje.

Zadelhoogte – Als je *hiel* op het pedaal zet in de onderste stand, moet je been bijna recht zijn, maar niet overstrekt. (Dit is niet de normale voetpositie om te rijden, zie volgende bladzij.) Maar zadelhoogte is afhankelijk van persoonlijke voorkeur dus je kan van deze richtlijn afwijken, kijk maar wat je prettig vindt.

## Hoe leer je rijden

Deze methode om te leren eenwieleren legt de nadruk op het goed aanleren van de basisvaardigheden, in plaats van 'maar een beetje proberen'. Sommige mensen kunnen al na een paar minuten een beetje rijden, maar de meesten hebben minstens een paar uur nodig. Dus je kan net zo goed wat meer tijd uittrekken en het *goed* leren.

Deze methode heeft zich in de praktijk bewezen. Niettemin zul je zelf moeten oefenen. Eenwieleren is niet moeilijk en iedereen met normale benen kan het leren, maar je lichaam heeft gewoon tijd nodig om de goede reflexen te leren.

Op de eenwieler komen – Om de eerste keer op een eenwieler te komen kan verbazend lastig zijn (en grappig om naar te kijken). Een goede manier is om naast je ondersteuning te staan met de eenwieler voor je. De plek naast je ondersteuning is belangrijk, want als je eenmaal op de eenwieler bent moet je rechtop zitten, en niet naar je ondersteuning toe hoeven leunen, of er vandaan. Zet het pedaal van je 'sterke' voet op het laagste punt. (Als

je niet weet wat je sterke voet is, probeer ze allebei.) Plaats de bal van je voet op het onderste pedaal., hou het zadel tegen je zitvlak met je ene hand, en hou je ondersteuning vast met je andere. Zet je gewicht op je onderste voet zodat het wiel niet naar voren rolt, en trek jezelf naar voren; daarbij kan je één of beide handen gebruiken. Plaats je andere voet op het bovenste pedaal. Als dat redelijk stabiel voelt, verminder dan de druk op de pedalen zodat je gewicht meer op het zadel komt.

De kracht-positie – Rol nu langzaam achteruit door het bovenste pedaal naar achter te drukken tot de pedalen even hoog zijn. Hou daarbij je gewicht op het zadel, en blijf rechtop. Je bent nu in de 'kracht-positie'; hierin heb je de meeste beheersing over de eenwieler.

Voetpositie op het pedaal - Bij gewoon fietsen (op een tweewieler) heb je waarschijnlijk een favoriete voetpositie op het pedaal. Voor eenwielers kan je dezelfde voetpositie gebruiken. Om eenwielers te leren, en ook voor de meeste stijlen van rijden op een eenwieler, wordt meestal aanbevolen om de bal van je voet op het pedaal te hebben.

Heen en weer wiegen – Op een gewone fiets hoeft je je evenwicht alleen maar naar de zijkant te bewaren. Als je op een eenwieler leert rijden kun je het beste eerst het voor/achter evenwicht oefenen. Dan hoeft je je op minder dingen te concentreren, en gaat het leren gemakkelijker en sneller.

Grijp je ondersteuning stevig vast met een of beide handen. Laat het wiel een klein beetje vooruit en achteruit gaan, niet meer dan zeg tien of twintig centimeter. Hou je gewicht op het zadel, en je bovenlichaam recht en rechtop. Je onderlichaam moet als een slinger heen en weer gaan. Oefen dit in beide krachtposities, dus zowel met je linkervoet voor als met je rechervoet voor. Ga pas naar de volgende oefening als je je niet meer krampachtig hoeft vast te houden.

Wiel-omwentelingen – Nu kun je beginnen met vooruit rijden, telkens met een halve wiel-omwenteling tegelijk, terwijl je langs je ondersteuning rijdt (of je ondersteuning beweegt met jou mee). Begin elke halve omwenteling door een beetje vooruit te leunen. Gedurende een ogenblik hou je het wiel nog op zijn plek, dan trap je tamelijk snel een halve omwenteling vooruit om het wiel weer onder je zwaartepunt te krijgen. Door te stoppen in de krachtpositie kun je je evenwicht weer vinden, en het dwingt je ook om te oefenen om achterwaartse kracht op het pedaal uit te oefenen.

Als dit goed lukt, ga je over op hele omwentelingen van het wiel tegelijk. Stop weer even na elke wielomwenteling. Denk eraan: rechtop zitten en gewicht op het zadel.

Ononderbroken rijden – Nu kan je overgaan op ononderbroken rijden naast je ondersteuning. Het voornaamste hierbij is om je voorwaartse snelheid te behouden zodat je langs de minst gecontroleerde positie komt (waarbij de cranks verticaal staan). Probeer om steeds minder kracht op je ondersteuning uit te oefenen, naarmate je zelfvertrouwen toeneemt. Zodra het kan, hou je je ondersteuning nog maar met één hand vast, en zwaai je je andere arm in de lucht voor het evenwicht.

Rijden zonder ondersteuning – Als je dit gaat oefenen, rij je eerst naast je ondersteuning, en laat je los als je genoeg snelheid hebt. Als je los rijdt kan je je armen wijd houden voor het evenwicht, maar laat ze maar zwaaien zoals het uitkomt. Het is volkomen normaal om wild met je armen te bewegen als je leert eenwielers.

Algemene tips:

- Rij niet te langzaam. Langzaam rijden is een uitdaging op zichzelf, omdat het in feite moeilijker is om je evenwicht te bewaren. Op een 20" is een wandelend persoon ongeveer de goede snelheid. Op een 24" is de gemakkelijkste snelheid ietsje hoger.
- Je hebt waarschijnlijk de neiging om aan de voorkant van de eenwieler af te vallen. Zeker, je moet een beetje naar voren leunen, maar je moet hard genoeg trappen zodat het wiel je bij kan houden. Het kan nuttig zijn om te denken: "Hou het wiel onder je", in plaats van "Blijf boven het wiel". Misschien vind je het een eng idee om harder te moeten trappen om een val te voorkomen. Rijd in dat geval iets langzamer en leun een beetje meer naar achter.
- Als je vooruit rijdt en naar de zijkant dreigt te vallen, moet je dat voorkomen door in die richting te sturen. Je stuurt met je heupen, zodat je het zadel in de goede richting draait en het wiel in de gewenste richting rolt. (Hou het wiel onder je, weet je nog.) Je hoeft hier niet erg bewust mee bezig te zijn, je lichaam vindt dit zelf wel uit.
- Maak je geen zorgen als je niet kan voorkomen dat je valt, in welke richting dan ook. Dat probleem hebben alle beginnende eenwielaars. Het kan frustrerend zijn, maar naarmate je meer oefent zal het corrigeren van je evenwicht steeds gemakkelijker en natuurlijker gaan. Na een tijdje zijn de reflexen in je motorische geheugen ingeslepen en gaat het evenwicht houden helemaal onbewust, net als met lopen of gewoon fietsen op een tweewieler.

### **Belangrijke extra's**

Het wordt algemeen geaccepteerd dat je kan eenwieleren als je 50 meter los kan rijden. Maar het is veel leuker (en maakt meer indruk) als je de volgende vaardigheden ook onder de knie hebt. In volgorde van belangrijkheid en moeilijkheid:

Stoppen en afstappen – Als je aan iemand laat zien dat je kan eenwieleren, staat het natuurlijk een beetje dom om er aan het eind van de rit gewoon af te vallen. Alles wat je moet doen om netjes af te stappen, is afremmen door een beetje achteruit te leunen en meer kracht op het achterste pedaal te zetten, en als je stilstaat af te stappen aan de voor- of achterkant. Aan de voorkant is gemakkelijker omdat je niet helemaal stil hoeft te staan om het er toch redelijk beheerst uit te laten zien. Maar aan de achterkant is beter omdat je kan zien waar het wiel heengaat. Bovendien moet je voor Niveau 1 van de officiële Eenwieler Niveau Eisen afstappen met de eenwieler vóór je (en ook nog netjes!).

Bochten maken – Als je net begint met bochten maken moet je gewoon doen wat natuurlijk aanvoelt en jezelf bijvoorbeeld de bocht om "zwemmen" door met je armen te zwaaien. Na enige oefening zul je merken dat je soepel een bocht kunt maken door je bovenlichaam te draaien, zodat je benen en de eenwieler volgen. Om naar rechts te draaien, doe je je rechterarm naar achteren (eventueel op je rug), en je linkerarm naar voren, of voor je langs, je leunt een beetje naar rechts en je kijkt naar waar je heen wilt. Alles natuurlijk andersom als je een bocht naar links wil maken. Een goede oefening is om zig-zag te rijden met het gebruik van deze techniek.

Wat je beter kunt vermijden is het maken van rukkerige verdraaiingen vanuit de heupen, wat beginners nogal eens doen. Deze techniek is wel geschikt als je heel weinig ruimte hebt, maar je band slijt sneller, het lukt niet goed als je sneller rijdt, en het ziet er niet zo soepel uit.

Los opstappen – Eenwieleren wordt nog veel leuker als je kunt opstappen zonder je ergens aan vast te houden. Dit wordt los opstappen genoemd, en vereist behoorlijk wat oefening. De twee meest gebruikte manieren van los opstappen zijn de *statische* en de *terugrol*-opstap. Bij een statische opstap rolt het wiel niet (of heel weinig) tijdens het opstappen (vandaar de naam), bij een terugrol-opstap rolt het wiel een stukje achteruit. De meeste beginners vinden de statische opstap gemakkelijker, maar je zou ze allebei kunnen proberen om te kijken wat jou het best bevalt. Een lijst met moeilijker (en leukere) manieren van los opstappen vind je op <http://www.unicycling.org/unicycling/mounts> (in het Engels).

- Statische opstap: Ga vlak achter de eenwieler staan met de achterste crank (corresponderend met je 'sterke' voet) schuin naar beneden, en beide pedalen evenwijdig aan de crank. Plaats het zadel in je kruis, en zet dan je voet op het achterste pedaal. Beweeg je hele lichaam een beetje snel naar voren, waarbij ook het wiel naar voren rolt. Als de achterste crank horizontaal is, zet je meer gewicht op het achterste pedaal zodat het wiel niet verder rolt. Tegelijkertijd zet je je flink af met je voet die nog op de grond is, en je 'slingert' je hele lichaam naar voren, over het wiel heen. (Heel belangrijk hierbij is om niet te veel druk op het achterste pedaal te zetten, anders schiet de hele eenwieler naar achteren.) Meteen zet je je andere voet op het voorste pedaal en je rijdt weg. Deze manier van opstappen kan ook gedaan worden zonder voorwaarts rollen van het wiel (dus beginnend met horizontale cranks), maar voor beginners is het meestal makkelijker om het lichaam wat voorwaartse snelheid te geven alvorens op te stappen.  
Tips: (1) Sommige mensen beginnen liever met hun 'zwakke' voet op het achterste pedaal. Je kan proberen of dat voor jou gemakkelijker is.  
(2) Het kan helpen om de statische opstap te oefenen op een helling naar beneden, of anders om iets achter het wiel te hebben waardoor het niet terugrolt. Een trottoirband wordt hiervoor wel gebruikt, en het woord 'trottoirband-opstap' is hiervan afkomstig. Natuurlijk is dit nog niet echt *los* opstappen, alleen maar een oefening om het te leren.  
(3) Vraag mij (Klaas) om nog meer tips voor los opstappen op mijn site te zetten.
- Terugrol-opstap: Ga weer vlak achter de eenwieler staan met het achterste pedaal (corresponderend met je 'sterke' voet) iets naar beneden (bijna horizontaal). Plaats het zadel in je kruis, en zet dan je voet op het achterste pedaal. Terwijl je je lichaam niet of nauwelijks vooruit beweegt, ga je simpelweg op het achterste pedaal staan. Daardoor rolt het wiel achteruit. De eenwieler tilt je van de grond, je kan eventueel een klein hopje met je andere voet geven. Als het andere pedaal ongeveer boven is plaats je je andere voet erop, en duwt het ongeveer een kwart omwenteling *achteruit*. Zo kom je iets naar voren te hellen. Daarna ga je vooruit trappen en rijd je weg.

Idelen (spreek uit *aidelen*) – Idelen is steeds halve wiel-omwentelingen vooruit en achteruit rijden, waarbij je dus eigenlijk op dezelfde plek blijft. In het Engels is het werkwoord *to idle*, er is niet echt een Nederlands woord voor. Ik heb het soms wel *sur-placen* horen noemen maar dat is ook geen Nederlands; en *stilstaan*, maar dat woord zou je eigenlijk moeten gebruiken voor de truc om helemaal stil te staan (Engels: *stillstand*) want dat kan namelijk ook. Leren idelen kan aardig lang duren en nogal frustrerend zijn, maar het is een heel belangrijke vaardigheid. In de eerste plaats is het heel nuttig voor als je even op dezelfde plek wil blijven zonder af te stappen. Ten tweede, en misschien nog belangrijker: idelen is een belangrijke bouwsteen voor meer gevorderde trucs, en het geeft je een veel betere beheersing over de eenwieler.

- In het hoofdstuk "Hoe leer je rijden" staat "Heen en weer wiegen" terwijl je je ergens aan vasthoudt uitgelegd. Daarbij bewegen de cranks rondom de *horizontale* positie. Als dit wordt gedaan zonder ondersteuning wordt het horizontaal idelen genoemd.

Dit is moeilijker dan gewoon idelen waarbij de cranks bewegen rondom de *verticale* positie.

- Om (gewoon) idelen te leren, zit je op de eenwieler naast een ondersteuning, met de cranks horizontaal. Hou je ondersteuning vast met een of beide handen. Hel een beetje naar voren terwijl je het wiel nog even stilhoudt. Daarna trap je een halve omwenteling vooruit. Aan het eind daarvan moet je een beetje achteruit hellen. Meteen trap je een halve omwenteling achteruit, waarna je weer een beetje vooruit helt en je meteen aan de volgende idle kunt beginnen.
- Probeer een slingerbeweging te maken in plaats van je hele lichaam vooruit en achteruit te bewegen. Dus je lichaam blijft op dezelfde plek terwijl het wiel vooruit en achteruit 'slingert', onder je door. Denk eraan om je bovenlichaam rechtop te houden, en je gewicht op het zadel. Je 'sterke' voet is onder en doet het meeste werk.
- Probeer het voor/achter evenwicht te bewaren door de timing en de kracht van je pedaalslagen, in plaats van door aan je ondersteuning te trekken of te duwen. Voor dit moment gebruik je je ondersteuning vooral voor je zijwaartse balans, maar trek en duw ook daarvoor zo licht mogelijk.
- Als je te langzaam idelt is het moeilijker om je evenwicht te bewaren. Met een 20" wiel is een goede idle snelheid ongeveer een keer heen en weer per seconde, op een 24" wiel is het een beetje minder.
- Nu is het tijd om je ondersteuning te verlaten. Rij vooruit op een vlakke vloer, niet te snel. Rem af terwijl je achteruit leunt, en rij een halve omwenteling achteruit. Aan het eind daarvan moet je weer vooruit leunen zodat je weer vooruit weg kunt rijden. Rij een stukje vooruit en doe het nog eens.
- Als het redelijk gaat om zulke *enkele* idels te doen tijdens het rijden, probeer dan om *dubbele* te doen, dus twee achter elkaar voor je weer wegrijdt. Daarna drie, enzovoort.
- De grootste moeilijkheid zit meestal in het bewaren van het zijwaartse evenwicht. Concentreer je erop om het wiel onder je te houden, in plaats van te proberen boven het wiel te blijven. Als je naar rechts helt moet je dus het wiel naar rechts laten bewegen. Als je vooruit rijdt doe je dat door je onderlichaam naar rechts draaien, maar als je achteruit rijdt moet je je onderlichaam juist naar links draaien. Zo stuur je de hele eenwieler aan het zadel naar de gewenste richting.



---

# STIJLEN

---

(De namen van de stijlen zijn in het Engels en ik weet er geen goede vertaling voor.)

## Freestyle

Freestyle is de oudste specifieke stijl van eenwielers, en houdt in het aaneenrijgen van een serie trucs op de eenwielers tot een artistiek geheel. Een freestyle uitvoering wordt doorgaans op muziek gedaan en je kunt het vergelijken met kunstschaatsen. Freestyle eenwielers zijn meestal 20", hebben banden met weinig of geen profiel, een vlakke kroon (zodat je erop kunt staan) en vaak tamelijk korte cranks.

## MUni (mountain unicycling)

MUni is een betrekkelijk nieuwe stijl van eenwielers en houdt in het rijden over ruig terrein. Net als bij het fietsen op mountain bikes, zijn er verschillende substijlen zoals cross country, downhill, enz. Een eenwielers voor MUni heeft een brede band (meestal 24") met een grof profiel, een handgreep aan het zadel of aan het frame, pedalen met pennen voor een betere grip, en een sterk wiel. De bandenspanning wordt laag gehouden, wat helpt om oneffenheden te absorberen. De duurere MUni eenwielers hebben vaak cranks die met een extra sterke constructie aan de as zijn bevestigd, en soms ook een handrem. MUni is een van de snelst groeiende stijlen van eenwielers.

## Trials

Bij trials eenwielers, ook een tamelijk nieuwe stijl, wordt er veel met de eenwielers gesprongen, op dingen, of eraf, of erover; of er wordt gereden in situaties waarbij het op precisie aankomt (zoals over een smalle balk). Trials eenwielers hebben een handgreep, heel sterke cranks en wielen (meestal 20"), en dikke banden die op een lage druk worden gehouden voor extra veerkracht.

## Andere stijlen

Andere stijlen van eenwielers zijn *racen* (in officiële races zijn voorschriften voor wielmaat en crank lengte), *afstandrijden* ofwel *toeren* wat vaak gedaan wordt op een groot wiel (28" of meer) en *street*, wat elementen van trials combineert met trucs. Street is de nieuwste stijl van eenwielers, en met name populair onder jongeren; een beetje zoals skateboarden maar natuurlijk veel cooler. Een *giraffe* (in het Nederlands ook wel *hoge eenwielers* genoemd) heeft een kettingaandrijving waarbij de trapas boven het wiel zit. Giraffes worden vooral in uitvoeringen gebruikt, ze zijn niet zo moeilijk te berijden maar het ziet er wel spectaculair uit.

## LINKS

Er is zoooooo veel op het internet te vinden, dit zijn maar een paar sites om je op weg te helpen. Hiervandaan kun je eindeloos blijven doorklikken... (De meeste sites zijn in het Engels.)

<b>ALGEMENE INFORMATIE</b>	
Nieuws en forums, <i>de</i> belangrijkste site voor eenwieleraars.	<a href="http://www.unicyclist.com">http://www.unicyclist.com</a>
Het belangrijkste forum van bovengenoemde site, in de vorm van een nieuwsgroep	<a href="news:rec.sport.unicycling">news:rec.sport.unicycling</a>
De eenwielers-pagina, met o.a. officiële niveau-eisen, opstap-manieren, regels	<a href="http://www.unicycling.org">http://www.unicycling.org</a>
Wobbling unicyclist	<a href="http://wobbling.unicyclist.com">http://wobbling.unicyclist.com</a>
Informatie verzameld door John Foss, een van de voornaamste eenwieleraars ter wereld	<a href="http://www.unicycling.com">http://www.unicycling.com</a>
Eenwielersclub in Toronto (zie ook hun pagina over wielgrootte)	<a href="http://www.torontounicyclists.ca">http://www.torontounicyclists.ca</a>
Een hoop stuff door de zusjes Marsh. Maar je moet wel van felgekleurde achtergronden houden...	<a href="http://marsht.tripod.com">http://marsht.tripod.com</a>
De MUNIAC, gaat vooral over MUni eenwielers. Ook hier felle kleuren.	<a href="http://www.muniac.com">http://www.muniac.com</a>
Site door de Nederlandse top-eenwielers Leo Vandewoestijne met o.a. meer dan 1000 (!) instructie-video's	<a href="http://www.unicyclist.org">http://www.unicyclist.org</a>
Unicycling Tips and Tutorials, zeer nuttig. Door Andrew Carter en Peter van Boekhout.	<a href="http://www.unicycle.2ya.com">http://www.unicycle.2ya.com</a>
Kris Holm, een belachelijk goede eenwielers	<a href="http://www.krisholm.com">http://www.krisholm.com</a>
Beknopte informatie voor beginners (met schatting van oefentijd). <i>In het Nederlands!</i>	<a href="http://www.xs4all.nl/~klaasbil/uni_beginners_nl.htm">http://www.xs4all.nl/~klaasbil/uni_beginners_nl.htm</a>
<b>EENWIELERS KOPEN VIA INTERNET</b>	
Internet-winkels in de VS, Groot-Britannië, Nieuw-Zeeland, Zweden	<a href="http://www.unicycle.com">http://www.unicycle.com</a>
Internet eenwielers-winkel in Duitsland.	<a href="http://www.municycle.com">http://www.municycle.com</a>
Lijst van winkels in Nederland (internet en gewoon).	<a href="http://www.xs4all.nl/~klaasbil/uni_beginners_nl.htm">http://www.xs4all.nl/~klaasbil/uni_beginners_nl.htm</a>