

Niveau-eisen Eenwielerdiploma's

Bij Stichting Eenwieleren Nederland volgen we de internationale niveau-eisen voor eenwielerdiploma's, zoals ze zijn vastgelegd door de IUF (International Unicycling Federation).

Algemene regels bij het testen

- * Per niveau mag je maximaal drie skills elk maximaal één keer overnieuw doen als ze mislukt zijn. Let op: de drie eisen bij niveau 1 zijn samen één skill, en moeten dus *als combinatie* lukken.
- * Alle voorgaande niveaus moeten behaald zijn voordat je voor een nieuw niveau mag testen.
- * Alle skills behalve opstappen (en het afstappen bij niveau 1) moeten beginnen en eindigen terwijl je op het zadel zit met beide voeten op de pedalen, en minstens drie omwentelingen vooruit rijdt.
- * Per niveau maakt de volgorde van de skills niet uit.
- * Je mag geen externe hulp gebruiken, alleen de vlakke vloer.
- * Per niveau moeten alle skills op dezelfde eenwieler gedaan worden.
- * Alle skills voor één niveau moeten binnen een uur gedaan worden.
- * Gedurende de test mag je niet oefenen. Je mag je eenwieler alleen gebruiken voor de eigenlijke test.
- * Per niveau mag je maar één keer per dag testen.
- * Bij hinderen van buitenaf (bijvoorbeeld een andere rijder blokkeert je pad) beslist de tester. De beslissing kan worden gebaseerd op visueel bewijs, getuigen, en/of de betrouwbaarheid van de rijder. Als er inderdaad sprake is van hinderen, mag je die skill overdoen.
- * Vanaf niveau 4 moet de tester officieel IUF-gecertificeerd zijn. Vanaf niveau 8 moet je door twee IUF-gecertificeerde testers worden getest.

Samenvatting niveau-eisen

	Opm.
Niveau 1	
1a Opstappen zonder hulp	
1b 50 meter rijden	
1c Netjes afstappen met eenwieler vóór	
Niveau 2	
2a Opstappen met de linkervoet achter	
2b Opstappen met de rechervoet achter	
2c 10 meter rijden tussen twee parallelle lijnen 30 cm uit elkaar	
2d Een figuur 8 rijden met cirkels van maximaal 3 m diameter	
2e Van een hoogte van 15 cm (zoals een stoeprand) afrijden	
2f Een 90° bocht naar links rijden binnen een vierkant van 1 x 1 m	1
2g Een 90° bocht naar rechts rijden binnen een vierkant van 1 x 1 m	1
Niveau 3	
3a Op 3 manieren (van een beperkte lijst) opstappen	2
3b Een figuur 8 rijden met cirkels van maximaal 1,50 m diameter	
3c Vooruit rijden, stoppen, een halve slag achteruit en weer vooruit	
3d 10 meter rijden met je buik/maag op het zadel	3
3e Een 180° bocht naar links rijden binnen een vierkant van 1 x 1 m	1
3f Een 180° bocht naar rechts rijden binnen een vierkant van 1 x 1 m	1
3g 5 keer springen	4
3h Rijden of springen over een 10 x 10 cm obstakel	
Niveau 4	
4a Op 4 manieren (van een beperkte lijst) opstappen	2
4b 10 meter achteruit rijden	
4c 10 meter met één voet rijden	5
4d 25 keer ijdelen (idle) met de linkervoet onder	6
4e 25 keer ijdelen (idle) met de rechervoet onder	6
4f 10 meter rijden met het zadel vóór je	8
4g 10 meter rijden met het zadel achter je	8
4h Een 360° bocht naar links rijden binnen een vierkant van 1 x 1 m	1
4i Een 360° bocht naar rechts rijden binnen een vierkant van 1 x 1 m	1
Niveau 5	
5b Op 5 manieren (van een beperkte lijst) opstappen	2
5c Achteruit rijden in een cirkel	9
5d Een figuur 8 rijden met één voet	5, 9
5e 25 keer ijdelen (idle) met één voet, linkervoet onder	5, 6
5f 25 keer ijdelen (idle) met één voet, rechervoet onder	5, 6
5g Een cirkel rijden met het zadel vóór je	8, 9
5h Een cirkel rijden met het zadel achter je	8, 9
5i Een cirkel rijden met het zadel naast je	8, 9
5j Vanuit stilstand omhoog springen, 90° naar links draaien (hoptwist 90)	10
5k Vanuit stilstand omhoog springen, 90° naar rechts draaien (hoptwist 90)	10
5l 10 m wiellopen (wheelwalk)	11
Niveau 6	
6a Op 6 manieren (van een beperkte lijst) opstappen	2
6b In een figuur 8 achteruit rijden	9
6c In een figuur 8 rijden met het zadel vóór je	8, 9
6d In een figuur 8 rijden met het zadel achter je	8, 9
6e 10 m achteruit rijden met het zadel vóór je	8
6f 5 keer springen terwijl je op het wiel staat met je voeten dwars op de band	
6g Een cirkel naar links rijden met het zadel naast je	8, 9
6h Een cirkel naar rechts rijden met het zadel naast je	8, 9
6i 10 meter rijden met alleen de linkervoet	5

6j	10 meter rijden met alleen de rechtervoet	5
6k	Vooruit rijden, snel 180° draaien, achteruit doorrijden in dezelfde richting (backspin)	12
6l	Achteruit rijden, snel 180° draaien, vooruit doorrijden in dezelfde richting (frontspin)	12
6m	Spin (5 draaien)	13

Niveau 7

7a	Op 7 manieren (van een beperkte lijst) opstappen	2
7b	Achteruit in een cirkel rijden met het zadel vóór je	8, 9
7c	In een cirkel rijden met alleen de linkervoet	5, 9
7d	In een cirkel rijden met alleen de rechtervoet	5, 9
7e	In een cirkel wiellopen (wheelwalk)	9
7f	10 meter wiellopen (wheelwalk) met één voet	5, 11
7g	Vanuit stilstand omhoog springen, 180° naar links draaien (hoptwist 180)	10
7h	Vanuit stilstand omhoog springen, 180° naar rechts draaien (hoptwist 180)	10
7i	10 meter achteruit rijden met het zadel achter je	8
7j	Spin linksom	13
7k	Spin rechtsom	13

Niveau 8

8a	Op 8 manieren (van een beperkte lijst) opstappen	2
8b	Een figuur 8 rijden met alleen de linkervoet	5, 9
8c	Een figuur 8 rijden met alleen de rechtervoet	5, 9
8d	Een figuur 8 wiellopen (wheelwalk)	9, 11
8e	In een cirkel wiellopen (wheelwalk) met één voet	5, 9, 11
8f	10 meter achteruit rijden met één voet	5
8g	10 meter vooruit glijden (glide)	14
8h	10 meter wiellopen (wheelwalk) met je handen	15
8i	Pirouette vooruit	16
8j	Spin achteruit	13

Niveau 9

9a	Op 9 manieren (van een beperkte lijst) opstappen	2
9b	Een figuur 8 wiellopen met één voet	5, 9, 11
9c	Achteruit rijden in een cirkel met één voet	5, 9
9d	Achteruit rijden in een figuur 8 met het zadel vóór je	8, 9
9e	Achteruit rijden in een cirkel met het zadel achter je	8, 9
9f	10 meter wiellopen (wheelwalk) met je linkervoet	5, 11
9g	10 meter wiellopen (wheelwalk) met je rechtervoet	5, 11
9h	10 meter achteruit wiellopen (wheelwalk)	11
9i	10 meter zadelslepen (seat drag) met het zadel voor je	17
9j	10 meter zadelslepen (seat drag) met het zadel achter je	17
9k	10 meter achteruit rijden met alleen de linkervoet	5
9l	10 meter achteruit rijden met alleen de rechtervoet	5
9m	10 meter rijden met één voet, met het zadel voor je	5, 8
9n	Pirouette achteruit	16

Niveau 10

10a	Op 10 manieren (van een beperkte lijst) opstappen	2
10b	Achteruit rijden in een figuur 8 met het zadel achter je	8, 9
10c	Achteruit rijden in een figuur 8 met één voet	5, 9
10d	In een cirkel wiellopen (wheelwalk) met alleen de linkervoet	5, 9, 11
10e	In een cirkel wiellopen (wheelwalk) met alleen de rechtervoet	9, 11
10f	In een cirkel achteruit wiellopen (wheelwalk)	9, 11
10g	180° eenwielierspin (unispin)	18
10h	10 meter zijwaarts wiellopen (wheelwalk)	19
10i	10 meter vrijloop (coasting)	20
10j	10 meter zijrijden (side ride)	21
10k	Achteruit wiellopen (wheelwalk) met één voet	5, 11

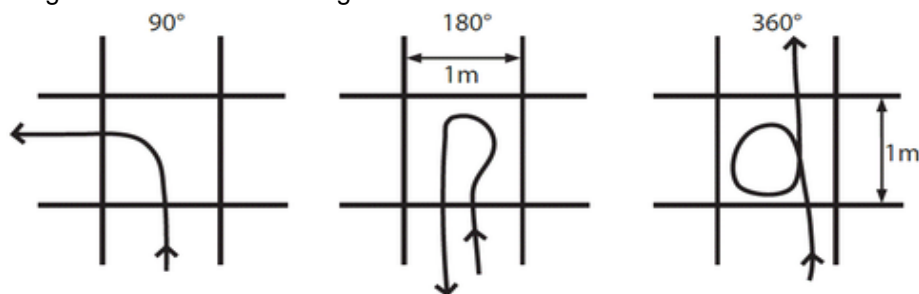
Opmerkingen bij de niveau-eisen

1. Bocht (niveau 2, 3 en 4)

Elke bocht moet gemaakt worden binnen een vierkant van 1 x 1 meter.

Vóór dit vierkant moet je in een rechte lijn rijden, en daarna ook.

Je mag méér draaien dan voorgeschreven.



2. Opstappen (alle niveau's)

Voor niveau 3 en hoger mag je links en rechts NIET als verschillende opstapmanieren beschouwen.

Je moet tegen de tester zeggen welke opstapmanier je gaat doen voordat je deze laat zien.

Als een opstap (of het vervolg ervan) mislukt, moet je voor de volgende poging dezelfde opstap en vervolg doen.

Sommige opstappen voor niveau 3 - 6, en alle opstappen voor niveau 7 - 10, gaan naar iets anders dan gewoon rijden. Dat "iets anders" moet je dan minstens drie keer doen. Dus drie keer ijdelen, springen of wielomwentelingen. Daarna pas overgaan naar gewoon vooruit rijden (zittend op het zadel, beide voeten op de pedalen) voor minstens drie wielomwentelingen.

Voor niveau 3 t/m 6 moet er voor opstapmanieren uit onderstaande lijst gekozen worden:

* Standaard opstap

Je staat achter de eenwieler, plaatst één voet op het achterste pedaal, en gaat ofwel omhoog en over het wiel (statische opstap), ofwel je roteert het wiel achteruit om in balans te komen (terugrol-opstap). Je mag het zadel vasthouden, maar dat hoeft niet.

* Achteruit-opstap

Je staat voor de eenwieler, plaatst één voet op het voorste pedaal, en gaat ofwel omhoog en over het wiel, ofwel je roteert het wiel vooruit om in balans te komen.

* Rollende opstap

Je duwt de eenwieler vooruit, stapt op het achterste pedaal en gaat omhoog en over het wiel. Het wiel moet voortdurend vooruit blijven rollen, en je rijdt dus vooruit na deze opstap.

* Zij-opstap (ook genoemd: damesopstap)

Je staat naast de eenwieler, plaatst de juiste voet op het dichtstbijzijnde pedaal, je andere been gaat voor het zadel langs naar het andere pedaal.

* Omgekeerde zij-opstap (ook genoemd: herenopstap)

Je staat naast de eenwieler, plaatst de juiste voet op het dichtstbijzijnde pedaal, je andere been gaat achter het zadel langs naar het andere pedaal.

* Spring-opstap

De eenwieler staat recht op de grond. Jijzelf staat achter de eenwieler en houdt deze aan het zadel vast. Je springt omhoog en landt op beide pedalen tegelijk. Je mag het zadel blijven vasthouden, maar dat hoeft niet.

* Zij-spring-opstap

Je staat naast de eenwieler, en springt er op waarbij een been langs de voorkant van het zadel gaat. Je landt op beide pedalen tegelijk.

* Vloer-opstap

De eenwieler ligt op de grond waarbij één pedaal de vloer raakt. Je plaatst de juiste voet op het omhoogstekende pedaal en de andere voet op de band. Geen van je voeten mag de grond raken. Je trekt de eenwieler omhoog en doet vervolgens een zij-opstap.

* Draai-opstap 180°

Je stapt op en meteen daarna, zonder pauze of ijdelen, maak je een spin van 180 graden waarna je in die (nieuwe) richting wegrijdt. Voor de beschrijving van een "spin", zie opmerking 13 - alleen maak je geen vijf draaien maar slechts een halve.

- * Omhoogschop-opstap
De eenwieler ligt op de grond waarbij één pedaal de vloer raakt. Je staat zelf ook op de grond. Je plaatst één voet op het juiste pedaal, schopt het zadel omhoog met je andere voet, en plaatst vervolgens die andere voet ook op het pedaal. Gedurende deze opstap mag je met je handen niet het zadel aanraken.
- * Omhoogkantel-opstap naar zadel vóór je
Het wiel van de eenwieler staat op de grond, het zadel is ook op de grond (in de positie voor zadelslepen met het zadel vóór je). Je plaatst één voet op het juiste pedaal, daarna kantel je het frame (gedeeltelijk) omhoog met je andere voet. Je pakt het zadel "in de lucht" met je hand, trekt het zonetig verder omhoog, en gaat over in ofwel ijdeln met het zadel vóór je, ofwel springen waarbij het zadel tegen je lichaam aan is.
- * Opstappen direct naar wiellopen
Je zet één voet op de band en stapt op zonder de pedalen aan te raken.
- * Opstappen direct naar springen op wiel
Je zet één voet op de band en stapt met de andere voet ook op de band (aan de andere kant van het frame). Of je springt met twee voeten tegelijk van de grond op de band.

Voor niveau 7 t/m 10 moeten alle opstappen direct overgaan in iets anders dan gewoon rijden.

De opties zijn:

- * Standaard opstap naar rijden met één voet, of naar zadel vóór je
(Nog) geen omschrijving
- * Achterkant opstap naar wiellopen, of naar ijdeln met één voet
(Nog) geen omschrijving
- * Zij-opstap naar zadel naast je, of naar wiellopen
(Nog) geen omschrijving
- * Rollende opstap naar rijden met één voet, of naar glijden
(Nog) geen omschrijving
- * Spring-opstap naar zadel vóór je, of naar wiellopen
(Nog) geen omschrijving
- * Vloer-opstap naar wiellopen, of naar staand wiellopen
(Nog) geen omschrijving
- * Omhoogschop-opstap naar wiellopen
(Nog) geen omschrijving
- * Omhoogkantel-opstap naar zadel vóór je
Het wiel van de eenwieler staat op de grond, het zadel is ook op de grond (in de positie voor zadelslepen met het zadel vóór je). Je plaatst één voet op het juiste pedaal, daarna kantel je het frame (gedeeltelijk) omhoog met je andere voet. Je pakt het zadel "in de lucht" met je hand, trekt het zonetig verder omhoog, en gaat over in ofwel ijdeln met het zadel vóór je, ofwel springen waarbij het zadel tegen je lichaam aan is.
- * Opstappen naar springen op wiel
(Nog) geen omschrijving
- * Opstappen naar staand wiellopen
(Nog) geen omschrijving
- * Opstappen naar zadelslepen met zadel vóór je
(Nog) geen omschrijving
- * Opstappen naar wiellopen met je handen
(Nog) geen omschrijving
- * Opstappen naar zijkant-springen
(Nog) geen omschrijving
- * Zij-spring-opstap naar wiellopen, of naar zadel achter je, of naar ijdeln met één voet
(Nog) geen omschrijving
- * Opstappen naar zijwaarts wiellopen
(Nog) geen omschrijving
- * Opstappen naar zijkant-rijden
(Nog) geen omschrijving
- * Draai-opstap 360°
(Nog) geen omschrijving

- * Opraap-opstap met zadel vóór je naar rijden met zadel vóór je
Het wiel van de eenwieler staat op de grond, het zadel is ook op de grond (in de positie voor zadelslepen met het zadel vóór je). Je springt op beide pedalen tegelijk. Je pakt het zadel met je hand, trekt het omhoog, en gaat over in rijden met het zadel vóór je, waarbij het zadel je lichaam niet mag aanraken.
- * Opstappen naar staand wiellopen met zadel naast je
(Nog) geen omschrijving
- * Opstappen naar crank-ijdelen
(Nog) geen omschrijving

3. Buik op zadel (niveau 3)

Je rijdt niet gewoon zittend, maar met je buik/maag rustend op het zadel.
Je mag het zadel vasthouden met een of twee handen, maar dat hoeft niet.

4. Springen (niveau 3)

Je mag het zadel vasthouden met een of twee handen, of helemaal niet.
Je mag in totaal niet meer dan 1 meter zijwaarts bewegen.
Je mag in totaal niet meer dan 180° draaien.

5. Met één voet rijden, ijdelen of wiellopen (niveau 4 t/m 10)

Tenzij anders vermeld, mag je je andere voet naar keuze op het frame zetten of in de lucht laten zweven.

6. Ijdelen (niveau 4 en 5)

(Andere namen: idle, idling, idelen, sur-place of hoveren)
Ijdelen is dat je wiel heen en weer gaat onder je, terwijl jijzelf (bijna) op je plek blijft.
Eén keer ijdelen is dat je wiel naar voor EN naar achter gaat.
Je mag in totaal niet meer dan 1 meter zijwaarts bewegen.
Je mag in totaal niet meer dan 180° draaien.

7. Zadel vóór of achter je (niveau 4 t/m 10)

Het zadel en/of de arm en hand die het zadel vasthoudt, mag tegen je lichaam aan komen.

8. Zadel naast je (niveau 5 en 6)

Het zadel en/of de arm en hand die het zadel vasthoudt, mag tegen je lichaam aan komen.
Bij de cirkels rechtsom en linksom (niveau 6) mag het zadel aan dezelfde kant zijn.

9. Rijden in cirkel en rijden in figuur 8 (niveau 2, en 5 t/m 10)

Bij niveau 2 en 3 staat de maximale maat van de cirkels van de 8 in de eisen voorgeschreven.
Bij niveau 5 t/m 10 moet de diameter van de cirkel, of van elk van de cirkels van de 8, tussen de 1 en 8 meter zijn

10. Hoptwist (niveaus 5 en 7)

Je mag het zadel vasthouden met een of twee handen, of helemaal niet.
Je mag al springen voor je deze skill uitvoert, het hoeft dus niet vanuit rijden.
De draai moet minimaal het voorgeschreven aantal graden zijn, maar mag dit niet met meer dan 45 graden overschrijden. Dus 90-135 graden voor niveau 5, en 180-225 graden voor niveau 7.

11. Wiellopen (wheelwalk, niveaus 5 t/m 10)

De voeten mogen de pedalen of cranks niet aanraken.

Bij wiellopen met één voet:

- (1) de hele afstand met dezelfde voet;
- (2) de andere voet mag op het frame of los in de lucht;
- (3) je mag maximaal een halve wielomwenteling (per "duw" van je voet) glijden.

12. Frontspin en backspin (niveau 6)

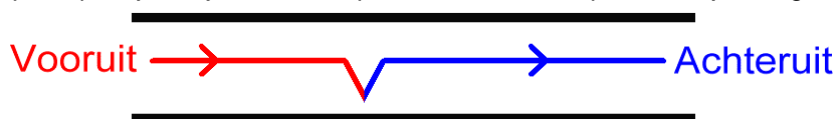
Een goede backspin of frontspin is een gelijkmatig doorgaande beweging van je lichaam terwijl het wiel van draairichting verandert.

De beweging moet vloeiend zijn, niet als draai, stop, draai.

Het juiste pad ziet eruit als een scherpe punt.

De richtingverandering moet gedaan worden binnen een halve wielomwenteling.

Op het plaatje zie je een backspin. Voor een frontspin is de rijrichting andersom.



13. Spin (niveau 6 t/m 8)

Bij een spin rij je in een cirkel met een diameter van minder dan 1 meter, rondom een vast punt (je mag niet "afdrijven").

Het bovenlichaam roteert om een verticale as.

Je moet 5 maal draaien, daarbij mag je eventueel meer dan 5 wielomwentelingen maken.

Een pirouette (voor wat dat is, zie opmerking 16) is niet toegestaan.

14. Glijden (gliding, niveau 8)

Glijden is rijden met één voet op de band, en de andere voet rustend op het frame of los in de lucht.

Je mag het wiel niet duwen (zoals bij wiellopen), behalve voor en na de 10 meter glijden in verband met de overgang van en naar gewoon rijden.

Je mag de pedalen niet aanraken, behalve voor en na de 10 meter glijden in verband met de overgang van en naar gewoon rijden.

Je voet moet voortdurend met de band in aanraking zijn, dus geen vrijloop (coasting).

Glijden moet voor deze eis op een horizontaal vlak worden gedaan.

15. Wiellopen met je handen (hand wheelwalk, niveau 8)

Je beweegt het wiel (via de band) met je handen.

Je mag gewoon zitten op het zadel, of met je buik op het zadel.

Je voeten mogen niet het wiel, de pedalen of de grond aanraken

16. Pirouette (niveau 8 en 9)

Bij een pirouette roteren de rijder en de eenwieler om een verticale gedurende (minstens) drie volledige omwentelingen.

Er mag geen pedaalbeweging zijn (vooruit of achteruit) gedurende de pirouette.

Het maakt niet uit hoe je je armen houdt of beweegt.

Bij een pirouette vooruit moet je minstens één wielomwenteling vooruit rijden (al dan niet in een spin) direct voorafgaand aan de pirouette.

Bij een pirouette achteruit moet je minstens één wielomwenteling achteruit rijden (al dan niet in een spin) direct voorafgaand aan de pirouette.

17. Zadelslepen (seat drag, niveau 9)

Bij zadelslepen rijd je staand op de pedalen. Het zadel sleept voor je of achter je over de grond.

Je mag het frame en het zadel niet met je handen aanraken.

Om aan het eind terug te gaan naar gewoon rijden mag je het zadel optillen met je hand(en) en/of je voet(en).

18. 180° eenwielerspin (unispin, niveau 10)

Van de eenwieler omhoog springen, de eenwieler 180° draaien om een verticale as, en weer neerkomen op beide trappers.

(Je mag het ook andersom doen: zelf 180 draaien terwijl je eenwieler stil staat.)

Je mag al springen voor je deze skill uitvoert, eventueel met het zadel voor je; het hoeft dus niet vanuit rijden.

Je mag deze skill beëindigen met het zadel vóór je, of zittend op het zadel.

19. Zijwaarts wiellopen (sideways wheelwalk, niveau 10)

Je bevindt je op de eenwieler met je hele lichaam dwars op de rijrichting, met een voet voor het frame (rijrichting), en de andere voet achter het frame.

Je mag staan op het wiel en daarbij het zadel vasthouden, of je mag op het zadel zitten en naar keuze het zadel wel of niet met één hand vasthouden.

Het wiellopen moet met beide voeten.

20. Vrijloop (coasting, niveau 10)

Je rijdt met beide voeten op het frame, of met één voet op het frame en de andere voet in de lucht.

Je mag geen draaiende delen aanraken.

21. Zijrijden (side ride, niveau 10)

Dit is rijden met één voet die op het 'verkeerde' pedal staat.

Je andere been mag de eenwieler niet aanraken.

Je onderlichaam (je middel en lager) is naast de eenwieler.

Je mag het zadel tegen je aan houden, en vasthouden of er op steunen met twee handen en/of onderarmen.