

Top 10 Dinge, die Einrad-Anfänger fast immer falsch einschätzen

Wer Einradfahren lernen möchte, stößt oft auf dieselben Mythen und Missverständnisse. Viele Anfänger wählen die falsche Radgröße, überschätzen die Schwierigkeit oder unterschätzen kleine Technikdetails. Noch mehr Infos und Antworten findest Du in unseren [Häufig gestellten Fragen](#).

1. „Das ist total schwer zu lernen und was für den Zirkus“

Viele denken, Einradfahren sei extrem schwer oder nur etwas für Artisten. Tatsächlich braucht man vor allem Koordination und Wiederholung. Das Gleichgewicht entwickelt sich meist automatisch nach einigen Übungsstunden. Sobald die ersten Meter funktionieren, macht es vielen richtig Spaß. [Hier](#) findest Du ein Video und mehr Informationen dazu.

2. „Je größer man ist, desto größer muss das Rad sein“

Viele denken, ein großes Rad fahre stabiler und sei deshalb leichter zu lernen, oder dass große Menschen automatisch auch ein großes Einrad brauchen. Stimmt nicht! Für Anfänger ist [ein 20-Zoll-Einrad](#) aber fast immer deutlich einfacher zu kontrollieren. Kleine Räder drehen „runder“ und reagieren direkter – man eiert deutlich weniger durch jede Tretbewegung. Die Radgröße hat beim Einrad viel mehr mit dem Einsatzbereich zu tun als mit der Körpergröße. [Hier](#) findest Du mehr Infos zu Schrittlängen und Größen.

3. „Nach einer Stunde muss ich das können.“

Manche fahren nach 30 Minuten frei, andere brauchen mehrere Tage – beides ist völlig normal. Kinder lernen oft schneller als Erwachsene. Gerade deshalb ist Einradfahren ein tolles Familien-Hobby: Für Kinder ist es extrem motivierend, wenn sie etwas schneller lernen als ihre Eltern.

4. „Das Einrad darf nicht hinfallen“

Doch! Gerade beim Lernen solltest Du das Einrad einfach loslassen, wenn Du das Gleichgewicht verlierst. Genau das macht Einradfahren lernen oft weniger verletzungsintensiv als Fahrradfahren: Es ist kein Lenker im Weg und man landet meist einfach auf den Beinen. Die Sattelschutzecken fangen Stürze normalerweise problemlos ab und lassen sich bei Bedarf günstig ersetzen.

5. „Ich brauche direkt ein Profi-Einrad.“

Für die ersten Fahrversuche reicht meist ein solides Standardmodell. Erst bei Sprüngen, Gelände, intensiver Nutzung oder höherem Gewicht (75 kg aufwärts) werden stabilere Komponenten wirklich wichtig. Besonders entscheidend ist dabei die Verbindung zwischen Kurbel und Nabe.

6. „Pedale können sich mal lösen.“

Nein! Lockere Pedale oder Kurbeln sollten sofort nachgezogen werden. Sonst können Gewinde oder Achsen beschädigt werden. Besonders nach den ersten Fahrversuchen lohnt es sich, alles noch einmal FEST nachzuziehen. Wichtig: Die Pedale und Kurbeln sind meist auf der Innenseite mit „L“ und „R“ markiert und haben unterschiedliche Gewinde. Werden sie vertauscht, lösen sie sich beim Fahren von selbst. (Video)Montageanleitungen findest Du [hier](#).

7. „Einradfahren ist nur etwas für Kinder.“

Viele Erwachsene lernen Einradfahren erst mit 30, 40 oder später. Motivation ist wichtiger als Alter. Einradfahren verbessert Koordination und Körpergefühl – und viele finden gerade den Lernprozess extrem motivierend.

8. „Ein Einrad ist doch total simpel“

Das denken viele, aber so einfach ist es nicht. Die Übersetzung beim Einrad entsteht durch Radgröße und Kurbellänge – das hat massiv Einfluss darauf, wie sich das Einrad fährt. Es gibt sogar Schaltgetriebenaben, [Freilaufnaben](#) und Einräder mit [Scheibenbremsen](#).

9. „Ich nehme einfach das billigste Modell.“

Sehr günstige Einräder aus Direktimporten verursachen oft Frust durch schlechte Verarbeitung oder lockere Kurbeln. Außerdem gibt es häufig kaum Ersatzteile. Ein solides Einsteiger-Einrad fährt sich meist deutlich besser und hält länger – das erhöht die Motivation enorm. Gerade bei Einsteiger-Einrädern lohnt sich ein Blick auf etablierte Hersteller mit langfristiger Ersatzteilversorgung.

10. „Man kann ja nur einfach damit fahren“

Die ersten Meter sind nur der Einstieg. Danach kommen Rückwärtsfahren, Freemount, Gelände, Wheel Walk oder sogar Downhill und Einrad-Hockey. Genau diese Vielfalt macht Einradfahren für viele langfristig spannend.