

# Das Rhönrad

## Was ist eigentlich ein Rhönrad?

Ein Rhönrad ist ein Sportgerät, das aus zwei Stahlreifen besteht, die von Kunststoff ummantelt sind. Miteinander verbunden sind die beiden Stahlreifen durch sechs Sprossen im genau festgelegten Abstand. Das Rhönrad besitzt jeweils zwei Spreizsprossen, Griffe und Bretter.

Es gibt Räder mit einem Durchmesser von 130 bis 245 Zentimeter. Der Durchmesser des Rades variiert je nach Größe des Turners. Der Turner steht fast gestreckt auf den Brettern und hält sich an den Griffen fest.

Um die passende Rhönradgröße zu ermitteln gibt es eine Faustformel:  
z. B. Spiraleturnen = Körpergröße + 35 Zentimeter

Das heißt bei einer Körpergröße von 180 Zentimeter ist die Rhönradgröße beim Spiraleturnen 215 Zentimeter.

An den Brettern können Leder- oder Stoffschlaufen, sogenannte Bindungen, befestigt werden, in denen sich der Turner mit seinen Füßen festklemmen kann. Die Rhönradspezialbindungen bestehen aus einem ca. 60 Zentimeter langen, 3 Zentimeter breiten und ca. 0,4 Zentimeter dicken Lederriemen. Sie sind an den Fußauflageflächen gepolstert und durch Schnallen auf die Fußdicke einstellbar.

Ein Rhönrad wiegt zwischen 40 und 60 Kilogramm. Sie sind mittlerweile in verschiedenen Dicken und Farben erhältlich.

Quellen: Wikipedia, rhoenradblog.wordpress.com



# The Rhönrad

## What exactly is the Rhönrad?

A Rhönrad is a piece of sports equipment consisting of two steel hoops covered with plastic. The two hoops are connected by six rungs at precisely defined intervals. The Rhönrad also has two spreader rungs, handles, and footboards.

The wheels come in diameters ranging from 130 to 245 centimeter. The diameter of the wheel varies depending on the gymnast's height. The gymnast stands almost upright on the footboards and holds onto the handles.

To determine the right Rhönrad size, there is a simple rule of thumb:  
e.g., spiral gymnastics = body height + 35 centimeter

This means with a body height of 180 centimeter, the Rhönrad size for spiral gymnastics is 215 centimeter.

Leather or fabric loops, called bindings, can be attached to the footboards. The gymnast can secure their feet in these loops. Special Rhönrad bindings consist of a leather strap approximately 60 centimeter long, 3 centimeter wide, and about 0.4 centimeter thick. They are padded at the foot contact areas and adjustable to foot thickness using buckles.

A Rhönrad weighs between 40 and 60 kilograms. Nowadays, they are available in different thicknesses and colors.

Source: Wikipedia, rhoenradblog.wordpress.com

