

Trainer C Ausbildung BMX Race und BMX Freestyle

04.03.2023

Ablauf Lehrgang Mühlhausen

Zeitplan		MÜHLHAUSEN, XXL Funpark / 04.03. - 05.03.2023			
Samstag			Sonntag		
Uhrzeit	Thema	Referent	Uhrzeit	Thema	Referent
09:00 - 09:45	Organisation des Lehrgangs	Ludewig	08:30 - 09:15	Pädagogik	Bekurtz
09:45 - 10:30	Materialkunde BMX Race	Ludewig	09:15 - 10:00	Pädagogik	Bekurtz
10:30 - 10:45	Pause		10:00 - 10:15	Pause	
10:45 - 11:30	Trainingsmethodik BMX Race	Ludewig	10:15 - 11:00	Trainingsplanung BMX Freestyle	Bekurtz
11:30 - 12:15	Trainingsmethodik BMX Race	Ludewig	11:00 - 11:45	Trainingsplanung BMX Freestyle	Bekurtz
12:15 - 13:00	Warm Up	Ludewig	11:45 - 12:00	Pause	
13:00 - 13:45	Mittagessen		12:00 - 12:45	aktueller Leistungsstand (Bundeska	Wicke
13:45 - 14:30	Regelkunde BMX Freestyle	Wicke	12:45 - 13:30	Vergabe Hausaufgabe Themen	Wicke
14:30 - 15:15	Regelkunde BMX Freestyle	Wicke	13:30 - 14:15	Vergabe Hausaufgabe Themen	Wicke
15:15 - 15:30	Pause		14:15 - 15:00	offene Fragerunde, F/A	Wicke
15:30 - 16:15	Parkelemente (Theorie)	Wicke			
16:15 - 17:00	Line Training Freestyle (Theorie)	Wicke			
17:00 - 17:45	Line Training Freestyle (Gruppen/Praxis)	Wicke			
17:45 - 18:00	Pause				
18:00 - 18:45	Freies Üben	Teilnehmer			
18:45 - 19:30	Freies Üben	Teilnehmer			

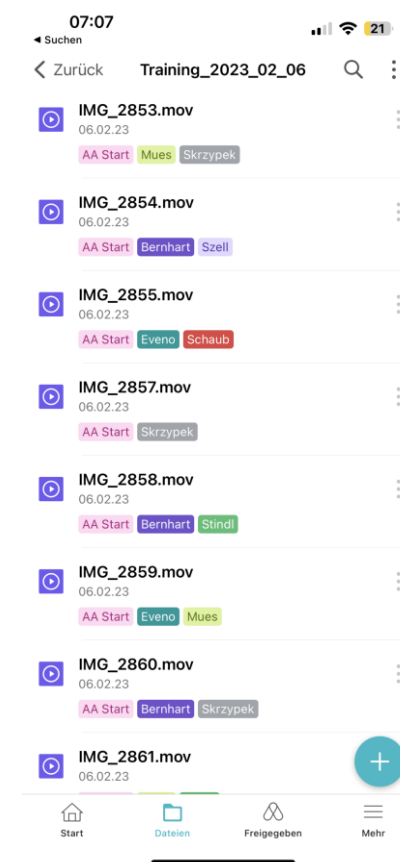
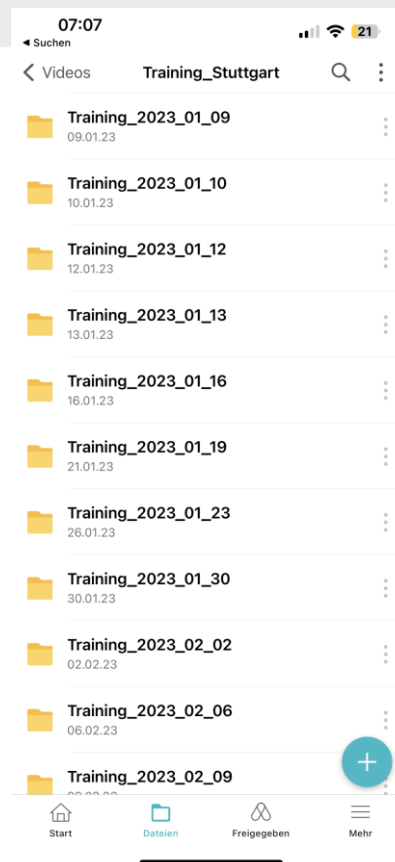
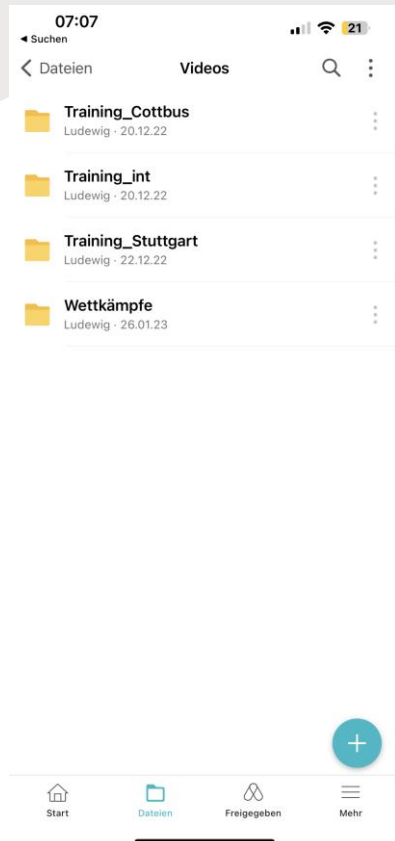
System Videoanalyse



[DiskStation® DS118 | Synology Inc.](#)

Kosten ca. 180 Euro + Festplatte

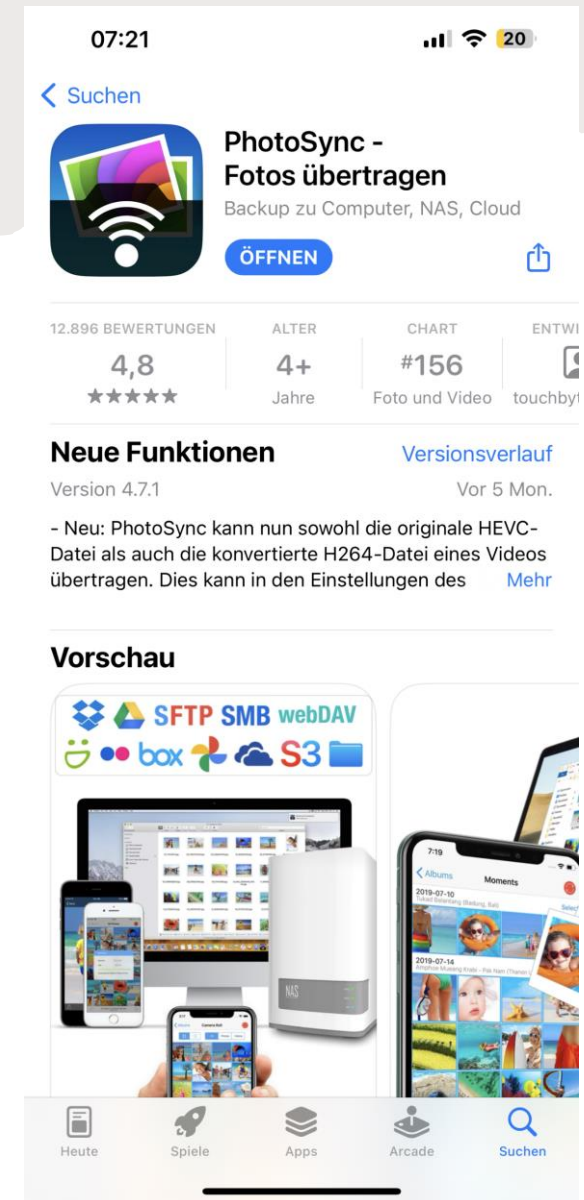
System Videoanalyse

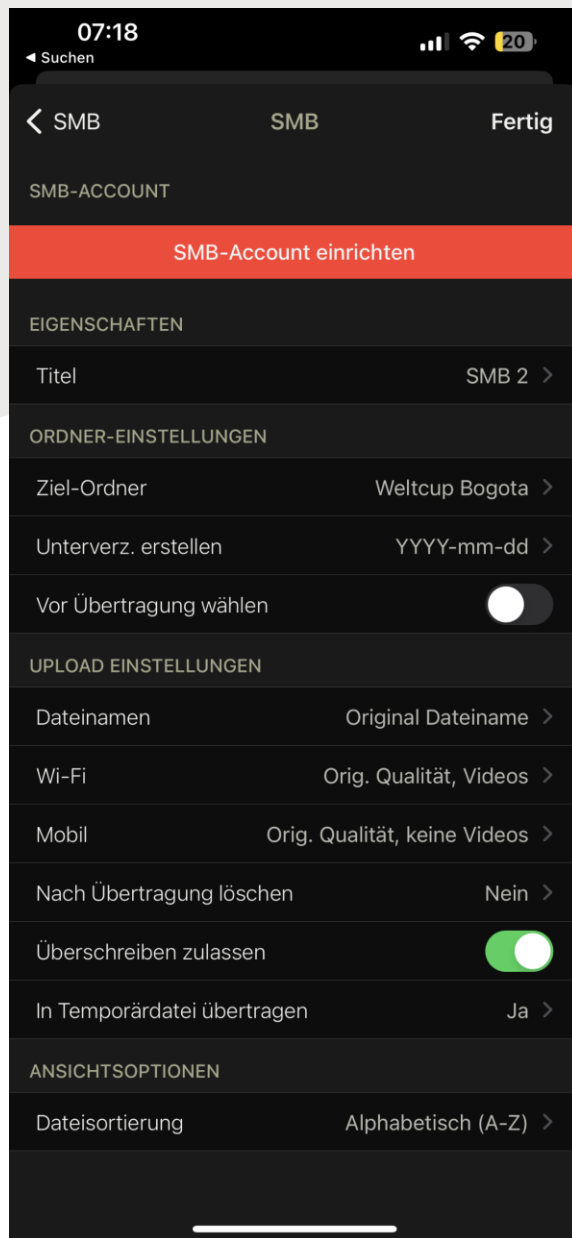


System Videoanalyse

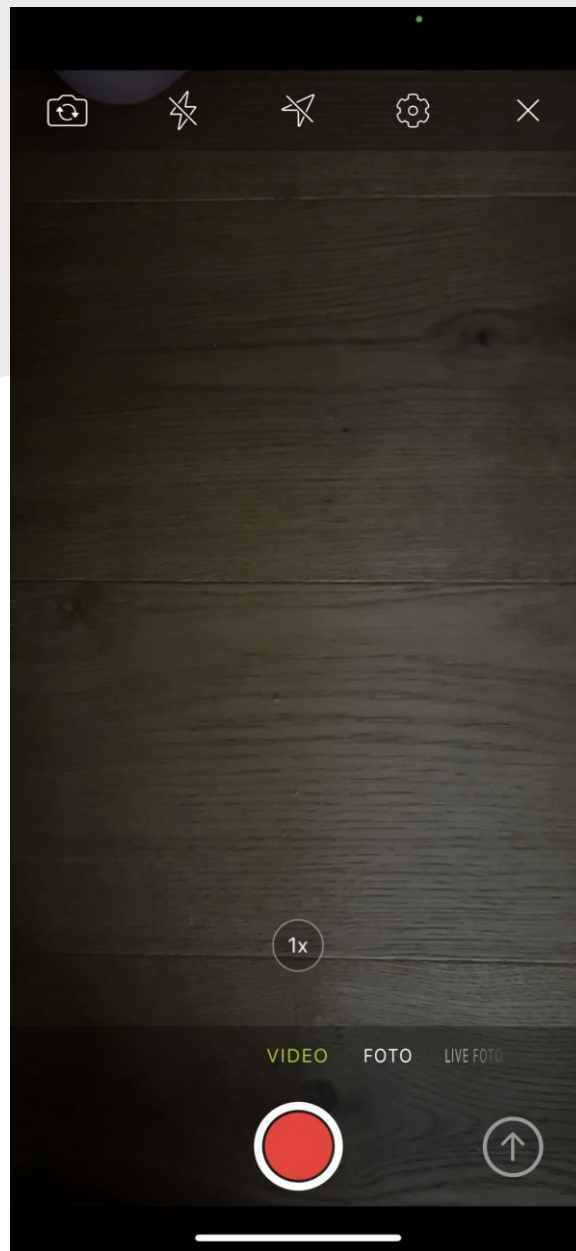
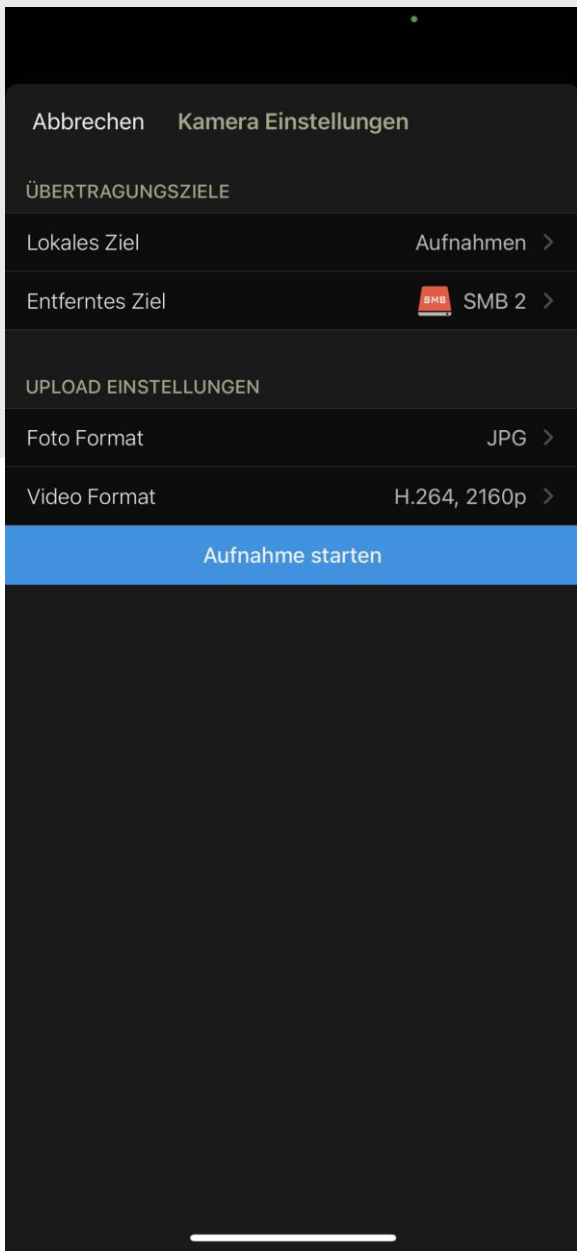
PhotoSync APP, Kosten 19,95€

Direkte Übertragung von Fotos und Videos auf andere Endgeräte oder Speichermedien





System Videoanalyse



System Videoanalyse

Fragen zum letzten Lehrgang