



C-Trainerausbildung 2023
Trainingsmethodik BMX-Race
04.03.2023

Inhalt

1. Entwicklung der Disziplin BMX-Race
2. Leistungsanforderungen im BMX-Race
3. Alters- und Wettkampfstruktur
4. Periodisierung und Trainingsplanung
5. Trainingsmittel BMX-Race
6. Trainingskennziffern und Rahmentrainingsplan

Die Disziplin BMX-Race

Entwicklung der Disziplin BMX-Race

Meilensteine der Disziplin BMX-Race

- 1969 Geburt der Disziplin in Kalifornien/ USA
- 1972 Erste BMX Rennen in den USA
- 1981 BDR nimmt BMX als Disziplin in den Radsport auf
- 1981 erste BMX Bahnen entstehen in Bremen und Köln
- 1982 Weltverband IBMXF führt erste BMX Weltmeisterschaft durch
- 1996 Aufnahme der Disziplin BMX in der UCI
- 1996 Erste UCI Weltmeisterschaft in Brighton/ GB
- 2003 Erster BMX Supercross Weltcup in Aigle/ CH
- 2005 IOC ernennt BMX zur olympischen Disziplin
- 2008 Erster olympischer BMX Wettkampf in Peking/ China
- 2012 Erste Teilnahme von deutschen Sportlern bei Olympischen Spielen
- 2016 Erste Teilnahme einer deutschen Sportlerin bei Olympischen Spielen

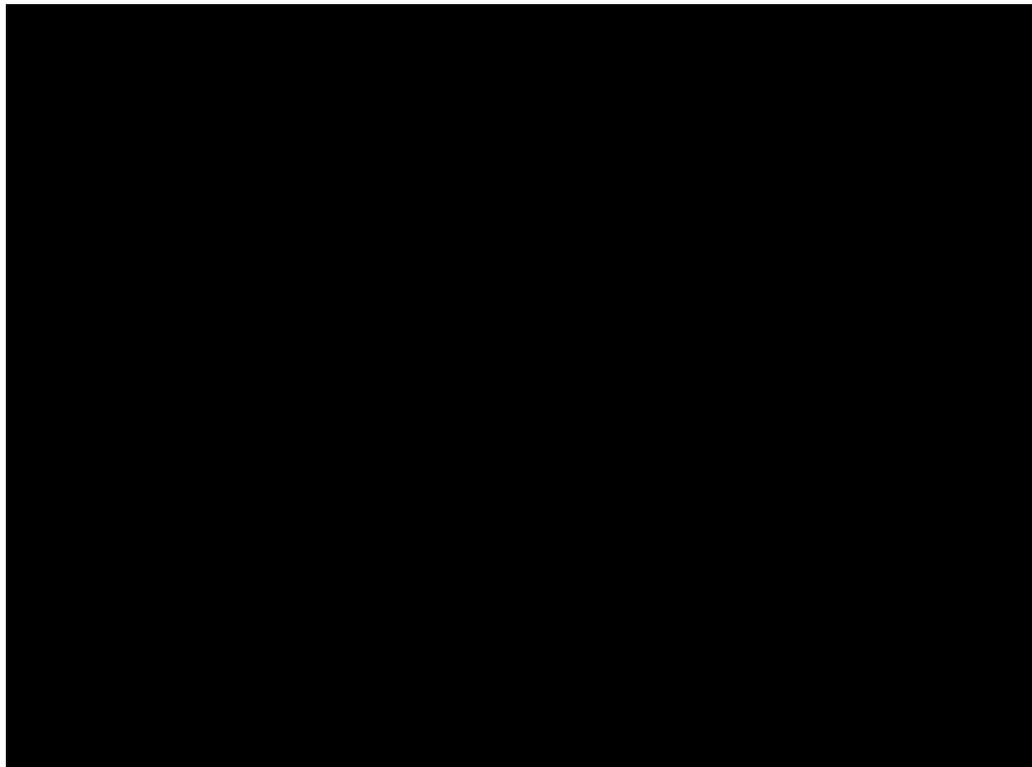
Entwicklung der Disziplin BMX-Race

Entwicklung der BMX Bahnen
BMX WM 1982



Entwicklung der Disziplin BMX-Race

Entwicklung der BMX Bahnen
Video BMX Weltmeisterschaft 2007 Kanada



Entwicklung der Disziplin BMX-Race

Entwicklung der BMX Bahnen
Video BMX Weltcup Chula Vista USA 2014



Entwicklung der Disziplin BMX-Race

Entwicklung der BMX Bahnen
Video Olympische Spiele 2016 Rio



Entwicklung der Disziplin BMX-Race

Entwicklung der BMX Bahnen
Olympische Spiele Tokio Testevent



Entwicklung der Disziplin BMX-Race

Charakteristika einer aktuellen BMX Weltcup/ WM/ Olympia Strecke:

- **8m Startrampe mit 15°/18°/28° Gefälle**
- **Länge Startgerade von über 90m mit min. 3 Sprüngen über 10m**
- **Pro Section technisch anspruchsvolle Sprünge von 9m-12m**
- **3. Gerade meist Sprung-Rhythmsection, Sprünge 6m-9m**
- **Letzte Gerade meist einfache aber tiefe Hindernisse, kürzeste Gerade**

Entwicklung der Disziplin BMX-Race

Rundenzeiten:

WM 1982	23 sec, Tretanteil 70%, Streckenlänge 200m (31,3 km/h)
WM 2007	35 sec, Tretanteil 45%, Streckenlänge 380m (39,1 km/h)
WC 2014	38 sec, Tretanteil 34%, Streckenlänge 440m (41,7 km/h)
OS 2016	35 sec, Tretanteil 34%, Streckenlänge 420m (44,5 km/h)
OS 2021	42 sec, Tretanteil 35%, Streckenlänge 490m (42,0 km/h)

Leistungsanforderungen

Leistungsanforderungen im BMX-Race

Start

Reaktion

Technik

Schnellkraft

Auf der Bahn

Technik

Gute allgemeine Athletik

Schnelligkeit

Schnelligkeitsausdauer

Schnellkraft

Leistungsanforderungen im BMX-Race

Ablauf am Wettkampftag (Juniorensportler, Europa Cup)

30min Warm up auf der Strecke

15min Pause

1 Vorlauf

25min Pause

2 Vorlauf

25min Pause

3 Vorlauf

25min Pause

1/8 Finale

25min Pause

1/4 Finale

25min Pause

1/2 Finale

25min Pause

Finale

Wettkampfdauer insgesamt ca. 3h 30min

Belastungen:

30min Warm up auf der Strecke

7x ca. 40sec volle Ausbelastung

Leistungsanforderungen im BMX-Race

Start

Reaktion

Technik

Schnellkraft

Auf der Bahn

Technik

Gute allgemeine Athletik

Schnelligkeit

Schnelligkeitsausdauer

Schnellkraft

Wettkampf

Regeneration

Alters- und Wettkampfstruktur

Alters- und Wettkampfstruktur BMX Race

National

Jüngste Altersklasse U9, Teilnahme ab 5 Jahren möglich

Wettkämpfe

Regionale Rennserien, Nachwuchssichtungsserie im Rahmen der BMX Bundesliga, Deutschland Cup im Rahmen der Deutschen BMX Meisterschaft

International

Jüngste Altersklasse international Boys 7/ Girls 7

Wettkämpfe

Internationale Wettkämpfe Kat. C1, Europacup Rennserie, European Challenge im Rahmen der EM, World Challenge im Rahmen der WM ab 5 Jahren

Ab Junioren (17/18) Weltcups Serie, Europameisterschaft, Weltmeisterschaft, Olympische Spiele

Video Altersklasse Boys 5 World Challenge BMX Baku 2018



Video Altersklasse Boys 10 World Challenge BMX Baku 2018



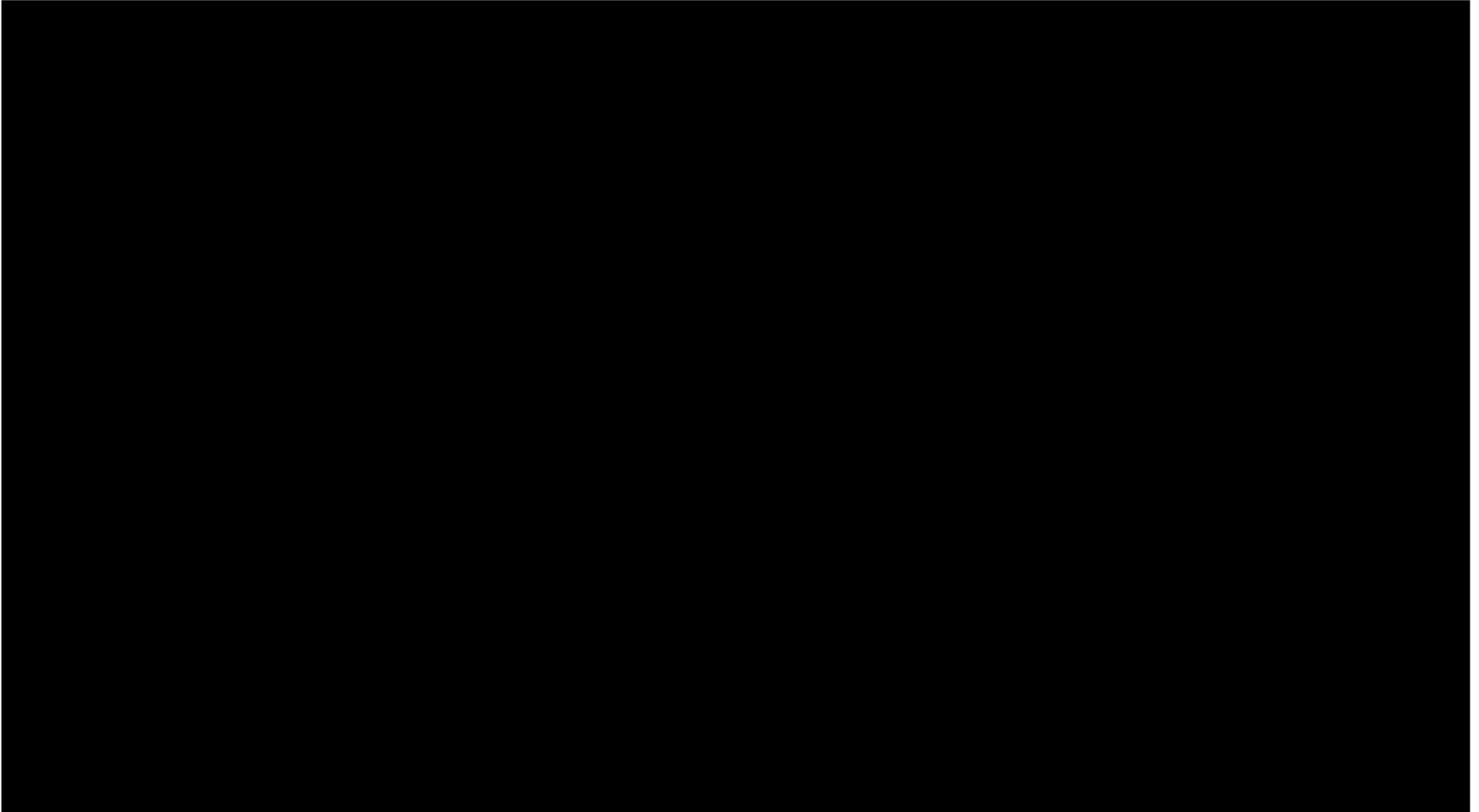
Video Altersklasse Boys 14 World Challenge BMX Baku 2018



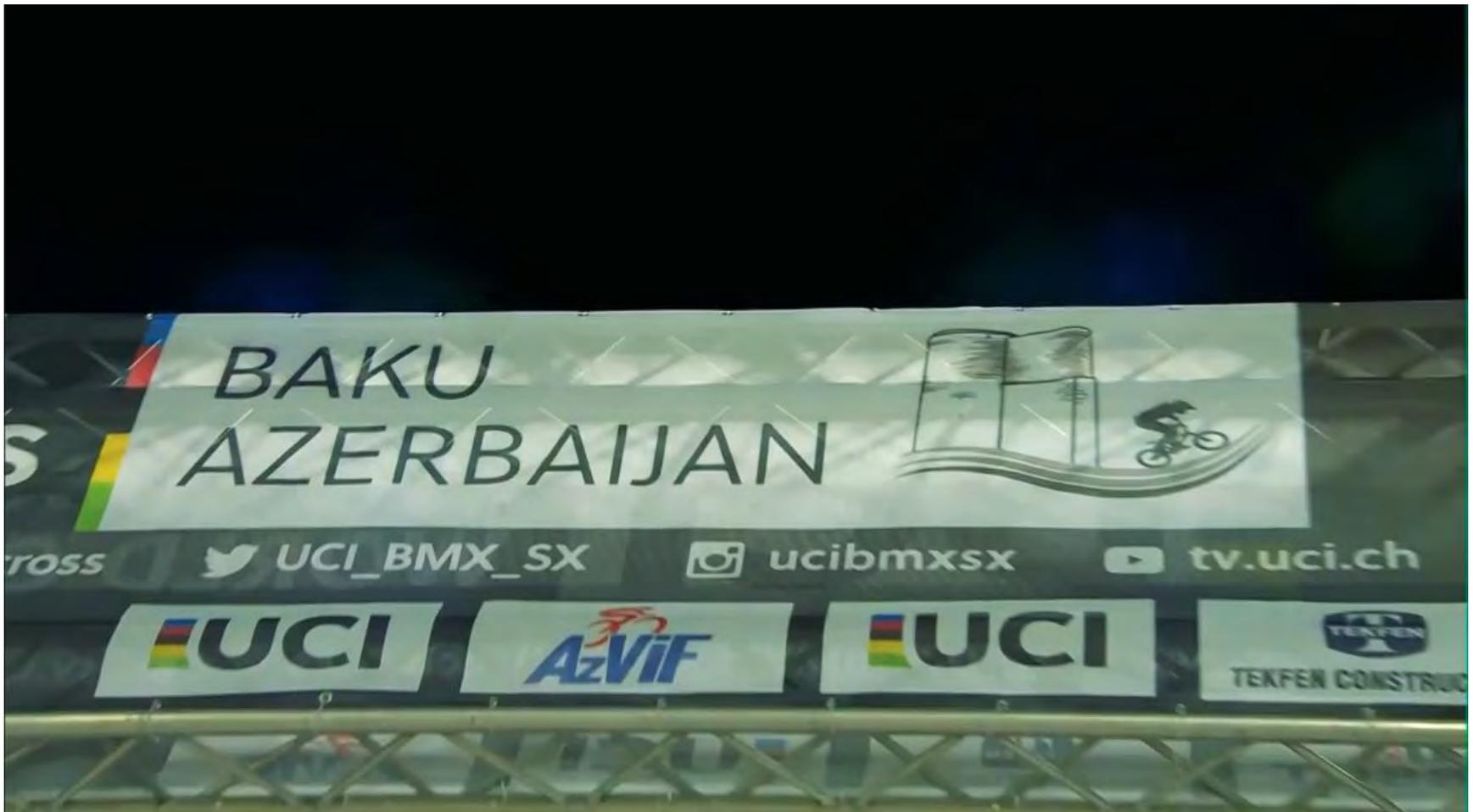
Video Altersklasse Boys 16 World Challenge BMX Baku 2018



Video Altersklasse Junior Men WM BMX Baku 2018



Video Altersklasse Elite Men WM BMX Baku 2018



Leistungsentwicklung anhand der Rundenzeiten WM Baku 2018

Boys 5	49 sec
Boys 10	41 sec
Boys 14	34,5 sec
Boys 16	33,8 sec
Junior Men	33,0 sec (8m Startberg)
Elite Men	31,5 sec (8m Startberg)

Rundenzeiten BMX WM Zolder 2015 (alle 5m Startberg)

Boys 16	Axel Webster, Deutschland	33,404 sec
Junior Men	Exequiel Torres, Argentinien	34,306 sec
Elite Men	Niek Kimmann, Niederland	33,385 sec

Periodisierung und Trainingsplanung

Periodisierung

Jahresplanung Elite männlich 2019

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Januar	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Januar
Februar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Februar
März	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	März
April	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	April
Mai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Mai
Juni	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Juni
Juli	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Juli
August	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	August
September	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	September
Oktober	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Oktober
November	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	November
Dezember	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Dezember

Trainingsphase I

Trainingsphase II

Trainingsphase III

Trainingsphase I



Trainingsplanung

Monat	KW	Datum	Periode	Mesozyklen	Mikrozyklen	Einheiten										KaM Inhalt	Wettkampf	Trainingsmaßnahmen	Tests		
						G1/ KB	SB	SN	SN -Sprint	K1	K1 - Sprint	Technik	a.a.A.	KaM	Gesamt						
2019	Aug	31	29.07.	04.08.	KaM Maximalkraft,	Rad SK, KaM Max, Schnelligkeit	1			2											
		32	05.08.	11.08.	Schnelligkeit, Schnellkraft mit Rad	Rad SK, KaM Max, Schnelligkeit	1			1	1	1	1	1							
	Sep	33	12.08.	18.08.	WK Phase	Rad SK, KaM Max, Technik, Schnelligkeit	2			2	1	1	1	1	1	2	11			Wattbike 3sec (6/1)	
		34	19.08.	25.08.		Schnelligkeit, Technik, Schnelligkeit, KaM SK	2			2	1	2	1	1	1	2	11				
		35	26.08.	01.09.		Technik, Schnelligkeit, KaM SK	2			1	1	2	1	1	1	2	10			Wattbike 3sec (6/1)	
		36	02.09.	08.09.		KaM Schnellkraft, Technik, Schnelligkeit, KaM SK	2			1	1	1	1	1	1	1	7				
		37	09.09.	15.09.		Schnelligkeit, KaM SK	2			1	2		2			1	8				
		38	16.09.	22.09.		Schnelligkeit, KB	2			1	1		1	1	1	1	7				
		39	23.09.	29.09.		Schnelligkeit, KaM SK	2			1	2		2			1	8				
		40	30.09.	06.10.		Regeneration, Schnelligkeit	3			1	1		1			1	7				
2020	Okt	41	07.10.	13.10.	Technik, Rad SK,	Technik, Rad SK,	2			1	1	1	4		1	9					
		42	14.10.	20.10.	Regeneration, Schnelligkeit	2			1	1		2			1	7			Wattbike 3sec (6/1)		
	Nov	43	21.10.	27.10.	Verminderte Belastung	Technik, Schnelligkeit, KaM SK	2			1	1	1	1	1	1	8					
		44	28.10.	03.11.		Regeneration	Technik, KB	2			1	1		2	1	7					
		45	04.11.	10.11.		Technik KB	2			1	1		2	1		5					
		46	11.11.	17.11.		Vorbereitung Phase I	Kraftaufbau, Grundlagenaufbau, Technik	GAT, KaM EW	3			1	1		2	2	2	11			Wattbike 3sec + 15sec (6/1)
		47	18.11.	24.11.			GAT, KaM EW	3			1	1		2	2	2	11				
		48	25.11.	01.12.			GAT, KaM EW	3			1	1		2	2	2	11				
		49	02.12.	08.12.			GAT, KaM EW	2			1	1		1	1	1	7				
		50	09.12.	15.12.			GAT, KaM EW	4			1	1		2	2	2	12				
51	16.12.	22.12.	Vorbereitung Phase II	Maximalkraft, Wettkampausdauer, Rad SK	WK-Ausdauer, KaM Max		2			2	1	2	1	1	1	11			Wattbike 3 sec (6/1)		
52	23.12.	29.12.		WK-Ausdauer, KaM Max	2				1	2		1	1	1	2	12			Wattbike 15sec (6/1)		
1	30.12.	05.01.		Schnelligkeit, Regeneration	2				1	1		1	1	1	7						
2	06.01.	12.01.		WK-Ausdauer, KaM Max	2			2	2		1	1	2	11			Wattbike 3sec (6/1)				
3	13.01.	19.01.		WK Phase I	Schnelligkeit, KaM Schnellkraft, Schnellkraft mit Rad, aktive Erholung	Schnelligkeit, KaM SK	2			2	2	1	1	1	2	11			Australien		
4	20.01.	26.01.			Schnelligkeit, Regeneration	2			1	2		2		1	9			Australien			
5	27.01.	02.02.			Schnelligkeit, KaM SK	2			1	2		1	1	1	8			WC Shepparton			
6	03.02.	09.02.			Schnelligkeit, KaM SK	2			1	2		1	1	1	8			WC Bathurst			
7	10.02.	16.02.	Vorbereitung Phase II		Maximalkraft, Wettkampausdauer, Rad SK	Regeneration	2			1	1		1	1	7			Wattbike 15sec (6/1)			
8	17.02.	23.02.			Schnelligkeit, KaM Max, WK-Ausdauer	2			2	2		1	1	1	11						
9	24.02.	01.03.			Schnelligkeit, KaM Max, WK-Ausdauer	2			2	2		1	1	2	11			Manchester			
10	02.03.	08.03.			Regeneration, Schnelligkeit	1			1	1		1	1	1	7			Wattbike 3sec (6/1)			
11	09.03.	15.03.		Schnelligkeit, KaM Max, WK-Ausdauer	2			1	2		1	1	1	11							
12	16.03.	22.03.		Schnelligkeit, KaM SK	2			1	1		2	1	1	9			EC Verona				
13	23.03.	29.03.		Schnelligkeit, KaM SK	2			1	2		1	1	1	2	10			Manchester			
14	30.03.	05.04.		Schnelligkeit, KaM SK	2			2	2		2	1	1	1	8			Wattbike 3sec (6/1)			
2021	Apr	15	06.04.	12.04.	WK Phase II	Schnelligkeit, Schnellkraft mit Rad, aktive Erholung	Regeneration	2			1	1	1	1	5						
		16	13.04.	19.04.		WK-Vorbereitung, Schnelligkeit, KaM SK	2			1	1		1	1	1	7			WC Manchester		
	17	20.04.	26.04.	Schnelligkeit, Schnellkraft, Regeneration		2			1	2		1	1	1	9			EC Papendal			
	18	27.04.	03.05.	WK-Vorbereitung, Schnelligkeit, KaM SK		2			1	1		1	1	1	6			WC Papendal			
	19	04.05.	10.05.	Schnelligkeit, Schnellkraft, Regeneration		2			1	2		2	1	1	10			Houston			
	20	11.05.	17.05.	WK-Vorbereitung, Schnelligkeit, KaM SK		2			1	1		1	1	1	6			WC Rockhill			
	21	18.05.	24.05.	Schnelligkeit, Schnellkraft, Regeneration		2			1	2		2	1	1	10			Rockhill			
	22	25.05.	31.05.	WK-Vorbereitung, Schnelligkeit, KaM SK		2			1	1		1	1	1	6			WM Houston			
	Mai	23	01.06.	07.06.												0					

Trainingsplanung

Vorbereitung Phase I	Kraftaufbau, Grundlagenaufbau, Technik	GA1, KaM EW
		GA1, KaM EW
	Maximalkraft, Wettkampausdauer, Rad SK	WK-Ausdauer, KaM Max
		WK-Ausdauer, KaM Max
		Schnelligkeit, Regeneration
WK Phase I	Schnelligkeit, KaM Schnellkraft, Schnellkraft mit Rad, aktive Erholung	Schnelligkeit, KaM SK
		Schnelligkeit, Regeneration
		Schnelligkeit, KaM SK
		Schnelligkeit, KaM SK
Vorbereitungsphase II	Maximalkraft, Wettkampausdauer, Rad SK	Regeneration
		Schnelligkeit, KaM Max, WK-Ausdauer
		Schnelligkeit, KaM Max, WK-Ausdauer
		Regeneration, Schnelligkeit
		Schnelligkeit, KaM Max, WK-Ausdauer
	Schnellkraft, Schnelligkeit, Schnellkraft mit Rad, aktive Erholung	Schnelligkeit, KaM SK
		Schnelligkeit, KaM SK
		Schnelligkeit, KaM SK
		Regeneration
WK Phase II	Schnelligkeit, Schnellkraft, Schnellkraft mit Rad, aktive Erholung	WK-Vorbereitung, Schnelligkeit, KaM SK
		Schnelligkeit, Schnellkraft, Regeneration
		WK-Vorbereitung, Schnelligkeit, KaM SK
		Schnelligkeit, Schnellkraft, Regeneration
		WK-Vorbereitung, Schnelligkeit, KaM SK
		Schnelligkeit, Schnellkraft, Regeneration
		WK-Vorbereitung, Schnelligkeit, KaM SK

Trainingsmittel BMX

Allgemeines Training BMX

Grundlagentraining

KB

GA1

Allgemeine Athletik

a.a.A.

Krafttraining KaM

Kraftentwicklung

Maximalkraft

Schnell- / Explosivkraft

Spezifisches Training BMX

Technik

Hindernistechnik
Starttechnik
Kurventechnik

Kraft mit Rad

KmR K1 Start
KmR K1 Sprint

Wettkampfausdauer

SB BMX Bahn

Wettkampfschnelligkeit

SN BMX Bahn
SN Sprint

Spezifisches Training BMX Technik

Definition:

Schulung und Ausprägung von technischen Bewegungsabläufen in den Bereichen Hindernis-, Start-, und Kurventechnik.

Parameter	Ausführung
Verhältnis	40% Hindernistechnik 40% Starttechnik 20% Kurventechnik
Dauer	Bis 2 Stunden
Wiederholungen	Je nach Übung
Pausen	Je nach Übung

Trainingsmittel BMX

Spezifisches Training BMX

KmR K1 (Start)

Definition:

Maximale Belastungen mit Fokus auf Antritt und Beschleunigung bis zu einer Länge von 10sec

Parameter	Ausführung
Übersetzung	Von unter Wettkampfübersetzung bis 44/15
Belastungsdauer	Bis 10sec
Wiederholungen	9-25
Pausen	Wdh.-Pause 2-4min, Serienpause 7-10min
Belastungsserien	min. 3Wdh, max. 5Wdh

Spezifisches Training BMX

KmR K1 (Sprint)

Definition:

Maximale Belastungen mit Fokus auf Antritt und Beschleunigung bis zu einer Länge von 10sec

Parameter	Ausführung
Übersetzung	Von unter Wettkampfübersetzung bis 44/15
Belastungsdauer	Bis 6 sec (10-50m)
Wiederholungen	5-30
Pausen	Wdh.-Pause 2-3min, Serienpause 7-10min
Belastungsserien	min. 2 Wdh, max. 8 Wdh.

Trainingsmittel BMX

Spezifisches Training BMX SB BMX Bahn (3/4 - ganze Runden)

Definition:

Maximale bzw. submaximale Belastungen in der Dauer zwischen 20sec und 45sec.

Parameter	Ausführung
Übersetzung	Wettkampfübersetzung (Variation möglich)
Belastungsdauer	20sec – 45sec
Wiederholungen	3-8
Pausen	15-25min
Bemerkung	BMX Streckenlänge limitierender Faktor

Trainingsmittel BMX

Spezifisches Training BMX SN BMX Bahn (halbe Runden)

Definition:

Maximale Belastungen bis zu einer Länge von 20sec.

Parameter	Ausführung
Übersetzung	Wettkampfübersetzung (Variation möglich)
Belastungsdauer	Bis 20sec
Wiederholungen	4-10
Pausen	7-15min
Bemerkung	

Trainingsmittel BMX

Spezifisches Training BMX SN Sprint

Definition:

Maximale Belastungen bis zu einer Länge von 20sec.

Parameter	Ausführung
Übersetzung	Unter WK-Übersetzung bis leicht über WK-Übersetzung
Belastungsdauer	Bis 10sec
Wiederholungen	6-20
Pausen	5-12min
Bemerkung	Paarweise Bündelung ab 8Wdh Variationen: uphill, downhill, tow in

Techniktraining

Das Techniktraining macht im Nachwuchsbereich zwischen 70 und 90 Prozent des Trainings aus. Selbst im Elitebereich liegt der Technikanteil bei rund 40 Prozent.

Zur besseren Veranschaulichung der einzelnen Techniken wurden Technikleitbilder für folgende Techniken entwickelt:

Grundposition auf dem Rad

Start

Manual

Sprungtechniken

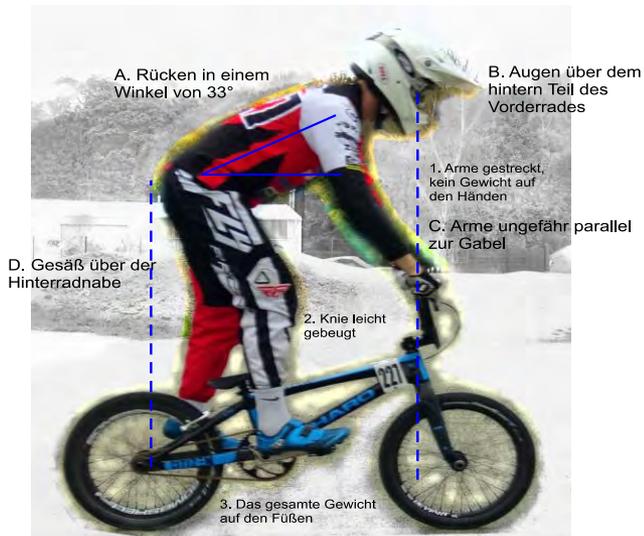
Kombinierte Techniken

Positionen auf dem Rad

Entspannungsposition

Die Entspannungsposition ist der beste Weg festzustellen, ob die Größe eines Rades geeignet ist.

Positionen 1,2 und 3 einnehmen und dann A, B, C und D überprüfen.



Angriffsposition

Die Angriffsposition bringt den Körper näher ins Zentrum des Rades.

Sie ist die Ausgangsposition für alle Aktionen außer dem Start. Treten, Kurven, Sprünge, Manual, Hops und Tappen werden aus dieser Position heraus begonnen oder durchgeführt.



Pedalumdrehung

Die Pedalumdrehung

Die Pedalumdrehung kann in 4 Bereiche eingeteilt werden. Je sauberer jeder Bereich ausgeführt wird, umso kraftvoller und effizienter ist die Pedalumdrehung.

Runter



Auf der Uhr: 1:30 bis 4:30

Muskulatur: Glutaeus, Quadriceps
Wadenmuskulatur

Ziel: Geschwindigkeit! Aus diesem Segment wird die meiste Geschwindigkeit gewonnen.

Tipp: Die Pedale so hart und schnell es geht nach unten drücken. Durch Streckung von Hüfte, Knie und Ferse diesen Effekt unterstützen.

Rauf



Auf der Uhr: 7:30 bis 10:30

Muskulatur: rückseitige Oberschenkelmuskulatur, Hüftbeuger

Ziel: Durch den Kraftüberschuss der Abwärtsbewegung auf der anderen Seite schafft dieses Segment nur geringfügigen Vortrieb. Die Pedale sollte aber mit dem Fuß gegriffen werden und nach oben gezogen werden.

Tipp: Das Ziehen der Pedale bei geringen Trittfrequenzen üben.

Unten



Auf der Uhr: 4:30 bis 7:30

Muskulatur: rückseitige Oberschenkelmuskulatur, Waden

Ziel: Nach der Abwärtsbewegung entsteht hier ein „toter Punkt“, dieser ist besonders in den ersten Tritten zu spüren.

Tipp: Bei geringer Trittfrequenz schnell den gegenüberliegenden Fuß über die Spitze der Pedalbewegung ziehen. Bei hoher Trittfrequenz die gegenüberliegende Abwärtsbewegung so schnell und hart wie möglich ausführen.

Oben



Auf der Uhr: 10:30 bis 1:30

Muskulatur: Hüftbeuger, Quadriceps

Ziel: Ein gutes oberes Segment bringt nicht unbedingt viel Vortrieb, hilft aber dabei die Abwärtsbewegung schnellstmöglich einzuleiten.

Tipp: Fuß schnell über den oberen „toten Punkt“ ziehen und schnell in die Abwärtsbewegung drücken. Je früher man seine Pedale in der Aufwärtsbewegung greift, desto schneller kann man über den oberen „toten Punkt“ ziehen und umso früher kann man in die wichtige Abwärtsbewegung drücken.

Start

Start

Ausgangsposition

Pedalhöhe: Kurbel waagrecht oder etwas tiefer

Fuß: Die meisten Fahrer starten mit dem starken Fuß vorne, Wenige mit dem schwachen Fuß, damit der zweite Tritt besser ist.

Ferse: etwas angehoben, damit wird eine schnelle Streckung des Körpers garantiert.

Beine: leicht gebeugt und entspannt. Nur aus der Entspannung kann ein kraftvoller Antritt kommen.

Hüfte: leicht zurück, je höher die Hüfte umso leicht können sich die Schultern nach vorne bewegen

Rücken: Rücken gerade! Kein Buckel! Kein Hohlkreuz!



Erster Tritt

STRECKEN!!!: Kopf und Schulter gehen nach vorne, gleichzeitig strecken sich Hüfte, Knie und Fußgelenk.

Körper: Beine, Oberkörper und Kopf sind gestreckt und gehen nach vorne.

Lenker: Rücken, Oberkörper sind leicht angespannt. NICHT AM LENKER ZIEHEN!!! Lenker gerade und fest halten, über Rumpfmuskulatur stabilisieren

Vorderrad: Das Vorderrad kommt durch die Beschleunigung hoch, nicht versuchen das Vorderrad mit Absicht hochzuziehen.

Hüfte: Der Start kommt nicht aus der Hüfte, sondern wird von Schultern und Kopf gesteuert, die Hüfte folgt nur der Bewegung.



Start

Start

Nachladephase

Hüfte: die Hüfte kommt leicht zurück, damit der Fuß über den oberen „toten Punkt“ der Pedalumdrehung kommt.

Nach dem Überwinden des „toten Punktes“ sofort wieder weit nach vorne gehen, der Körper bleibt dabei gestreckt.



Beschleunigung

Konzentration: An die Streckung von Hüfte, Knie und Fußgelenk denken, dabei den ganzen Körper nach vorne bringen.

Beschleunigungsposition



Schultern über den Griffen
Ohren vor der Vorderradnabe



Manual

Manual

Wenn Hindernisse rund und nicht zu tief sind, ist der Manual die schnellste Möglichkeit diese zu überwinden. Ein sauberer Manual ist immer schneller als ein Sprung.

1. Das Rad in den Absprung drücken, um Geschwindigkeit aufzubauen.
2. Kuppe schlucken, das Vorderrad bleibt oben. Nicht zu weit nach hinten lehnen, eher zentral über dem Rad stehen.
3. Mit den Beinen nach unten drücken, die Arme gehen zurück. Das Hinterrad hat Bodenkontakt, das Vorderrad ist in der Luft. Durch die Bewegung wird nochmals Geschwindigkeit aufgebaut. Explosive Bewegung!!
4. Hinterrad kann nun auch über die zweite Kuppe rollen, besser ist es die Kuppe mit viel Druck zu überspringen.
5. Mit viel Druck aus Armen und Beinen in die Landung.



Sprung gezogen

Gezogener Sprung

Der gezogene Sprung ermöglicht es Hindernisse sauber zu überspringen. Dabei steht im Vordergrund das Hindernis im Sprung zu überwinden, ohne dabei die Geschwindigkeit im Fokus zu haben.

1. Beginnend in der Angriffsposition
2. Körpergewicht, so weit es geht nach unten, je weiter um so besser.
3. Abdrücken und Arme und Beine ausstrecken. Je explosiver man sich abdrückt, umso höher springt man.
4. Rad nah an den Körper bringen. Der Körperschwerpunkt ist dabei mittig über dem Rad. Das Rad nach vorne rotieren lassen.
5. Arme und Beine für die Landung wieder strecken. Beide Räder, das Vordere zuerst, auf den Beginn der Abfahrt setzen.
6. Aufprall abfangen um keine Geschwindigkeit zu verlieren.



Sprung gedrückt

Gedrückter Sprung

Beim BMX geht es darum Geschwindigkeit zu halten und aufzubauen. Mit dem gedrückten Sprung behält man den Großteil der Geschwindigkeit bei. Die Bewegungsabläufe sind sehr fließend, es gibt keine statischen Momente.

1. Beginnend in der Angriffsposition
2. Groß bleiben bis zum Anfang des Absprungs, dann Rad in den Absprung nach unten drücken.
3. Nach dem Absprung das Rad zum Körper kommen lassen. Explosive Bewegung!!
4. In der Luft wieder leicht strecken und das Rad nach vorne rotieren lassen.
5. Vor der Landung das Rad wieder nah am Körper halten.
6. Das Rad in den Anfang der Landung setzen und Körper wieder strecken, um Druck in die Landung aufzubauen.



Kombinierte Techniken

Jump to Manual to Tap

1. Mit viel Druck durch die Senke, je mehr Druck, um so mehr Geschwindigkeit.
2. Normal Abspringen, in der Luft das Gewicht aber schon nach hinten verlagern.
3. Mit dem Hinterrad zu erst landen, Gewicht ist auf dem Hinterrad.
4. Mit viel Druck aus den Beinen in den Manual, so wird das überrollen der nächsten Kuppe leicht.
5. Den Roller aus der Bewegung heraus überspringen.
6. Die letzte Kuppe tappen und mit viel Druck in die letzte Landung



Landen auf dem Hinterrad mit dem Schwerpunkt hinten, als ob man einen Manual mit viel Druck machen will



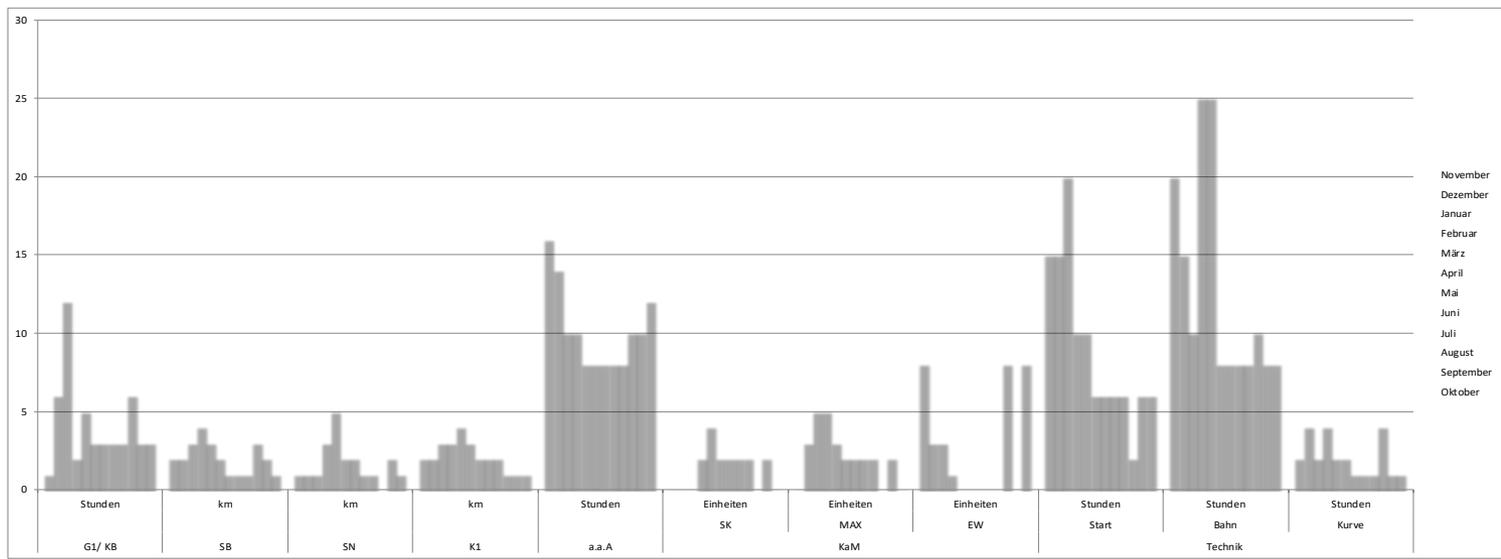
Trainingskennziffern / Rahmentrainingsplan BMX

Rahmentrainingsplan

Rahmentrainingsplan BMX



Elite männlich	G1/ KB	SB	SN	K1	a.a.A	KaM			Technik			
	Stunden	km	km	km	Stunden	SK Einheiten	MAX Einheiten	EW Einheiten	Start Stunden	Bahn Stunden	Kurve Stunden	
November	1	2	1	1	2	16	0	0	8	15	20	2
Dezember	6	2	1	2	14	0	3	3	3	15	15	4
Januar	12	3	1	3	10	0	5	3	20	10	2	2
Februar	2	4	3	3	10	2	5	1	10	25	4	4
März	5	3	5	4	8	4	3	0	10	25	2	2
April	3	2	2	3	8	2	2	0	6	8	2	2
Mai	3	1	2	2	8	2	2	0	6	8	1	1
Juni	3	1	1	2	8	2	2	0	6	8	1	1
Juli	3	1	1	2	8	2	2	0	6	8	1	1
August	6	3	0	1	10	0	0	8	2	10	4	4
September	3	2	2	1	10	2	2	0	6	8	1	1
Oktober	3	1	1	1	12	0	0	8	6	8	1	1
Gesamt	50	25	20	26	122	16	26	31	108	153	25	



Rahmentrainingsplan

Rahmentrainingsplan BMX



U11 männlich	G1/ KB	SB	SN	K1	a.a.A	KaM			Technik		
	Stunden	km	km	km	Stunden	SK Einheiten	MAX Einheiten	EW Einheiten	Start Stunden	Bahn Stunden	Kurve Stunden
November	0	0	0	0	8	0	0	0	4	10	1
Dezember	0	0	0	0	8	0	0	0	4	10	1
Januar	0	0	0	0	8	0	0	0	4	10	1
Februar	0	0	0	0	8	0	0	0	4	10	1
März	0	0	0	0	2	0	0	0	6	15	2
April	0	0	0	0	2	0	0	0	6	15	2
Mai	0	0	0	0	2	0	0	0	6	15	2
Juni	0	0	0	0	2	0	0	0	6	15	2
Juli	0	0	0	0	2	0	0	0	6	15	2
August	0	0	0	0	2	0	0	0	6	15	2
September	0	0	0	0	2	0	0	0	6	15	2
Oktober	0	0	0	0	8	0	0	0	4	10	1
Gesamt	0	0	0	0	54	0	0	0	62	155	19

