

**Trainer C Ausbildung
BMX Race und BMX Freestyle**

Erwärmung

04.03.2023

Warum ist ein Warm Up notwendig?

- Vorbereitung des Körpers auf eine Belastung
- Aktivierung der Muskulatur
- Geschmeidigkeit der Gelenke
- Aktivierung des Herzkreislauf Systems
- Verletzungsrisiko minimieren

Wie Erwärmen?

Im Spitzensport

1. Moderate Dauerbelastung von ca. 10min
2. Mobilitäts-Übungen
3. Einfahren auf der BMX-Bahn

Wie Erwärmen?

Im Nachwuchs bzw. Vereinstraining

1. Gesteuertes Einfahren auf der BMX-Bahn

Wie Erwärmen?

Dehnung???

Beispiele

Lauf ABC

<https://tv.dfb.de/video/aufwaermen-lauf-abc/18343/>

Miniband

<https://tv.dfb.de/video/aufwaermen-miniband-aktivierung/18344/>

Plyometrie

<https://tv.dfb.de/video/aufwaermen-plyometrie/18346/>

Alternative zur Plyometrie sind Sprints wie Deadstops, Rollings oder Tow Ins

Beispiele

Warm up auf der Strecke

Pump Track oder Pump Geraden mit und ohne Aufgabenstellung

Einzelne Hindernisse oder Geraden manualen

Strecke rückwärts fahren

Hindernisse oder Geraden im moderaten Tempo mit vorgegeben Techniken fahren

Beispiele

Sprint Deadstop



Beispiele

Deadstop + Technik



Beispiele

Technik
progressiv
niedrige
Geschwindigkeit



Beispiele

Technik
progressiv
mittlere
Geschwindigkeit



Beispiele

Rückwärts Transfers



Beispiele

Pumplap



Zeit für Fragen