

BMX Race/ Freestyle C-Trainer 2023 Starttechnik

Inhalt

- Phasen der Starttechnik
- Videoanalyse

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 schnell 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 um so 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

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



Videoanalyse

- Wichtiges Hilfsmittel zur Technikkorrektur
- Trotzdem Förderung der eigenen körperlichen Wahrnehmung

Equipment

- Videokamera oder Tablet mit mindestens 60fps
- Hilfreiche App CoachNow, OnForm, Kamera App iPad



BMX Race/ Freestyle C-Trainerlehrgang 2023