

BMX trenersamling

- Det du ikke greier på trening – kan du glemme å gjøre i konkurranse !

BMX trenersamling

- Lære – forstå (se for deg)
- Trene – mye
- Øke farten og vaskelighetsgraden
- Gjøre det i heat på trening – og konk.
- Gjøre det med nok kvalitet og hastighet i heat i konkurranse
- Ta det ut når du trenger det under ulike forhold

BMX trenersamling

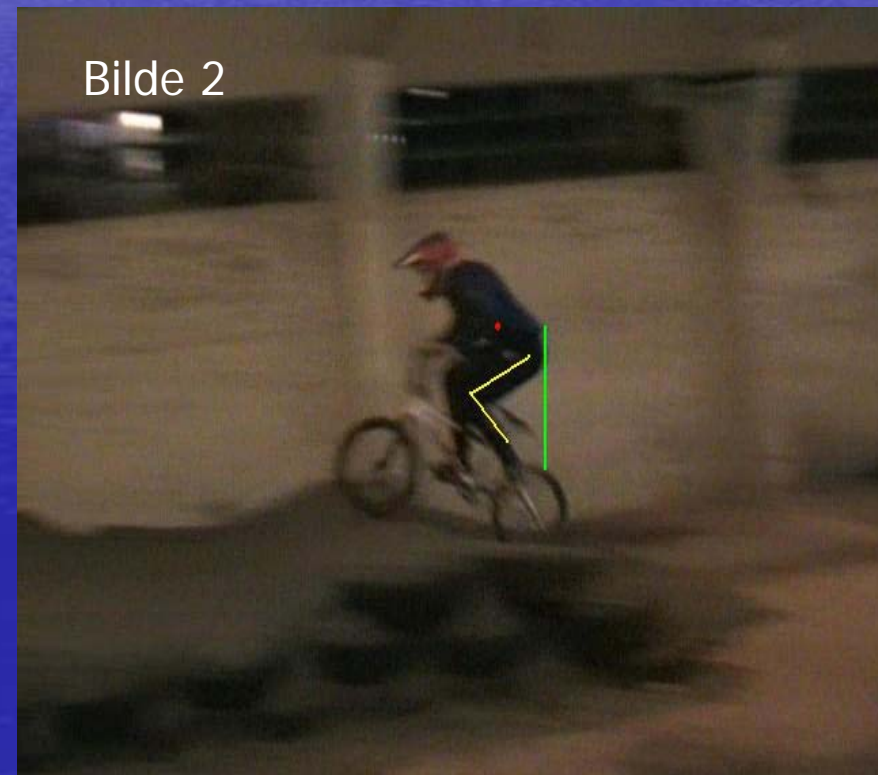
- Bakhjuls teknikker
 - Hvor ?
 - Dobbler, step up, step down, roller,
 - Hvordan ?
 - Posisjon, koordinasjon, timing
 - Effekt
 - Avhengig av formasjon og fart

BMX trenersamling

- Bakhjuls teknikker
 - Bøy strekk bevegelser
 - Bakhjul i kontakt med formasjoner
 - Forhjul i lav bue
 - Følge bane fra topp til topp
 - Trykk fordeling
 - Fra første topp og ned til bunn → fart

BMX trenersamling

- Inngang:



BMX trenersamling

- Neste fase

Bilde 3

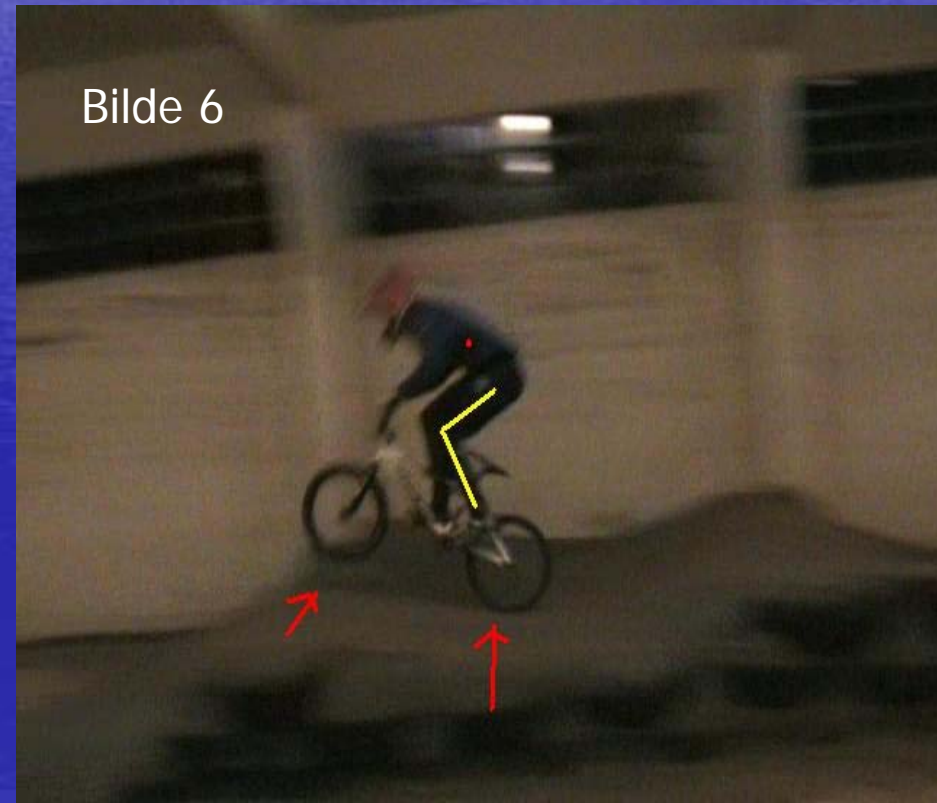


Bilde 4



BMX trenersamling

- Neste fase



BMX trenersamling

- Ny fase

Bilde 7



Bilde 8



BMX trenersamling

- Ny fase

Bilde 9



Bilde 10



BMX trenersamling

- Sammenlikning



BMX trenersamling

- Sammenlikning



BMX trenersamling

- Bakhjuls teknikker
 - Timing av trykk (Se Levi – video)
 - Posisjon på sykkel
 - Bak
 - For å oppnå kontakt, pumpe og opp foran
 - Mulighet for strekk
 - Oppnå fart – mekaniske/organiske forhold
 - Armer
 - Ikke hindre fleksibiliteten

BMX trenersamling

- Bakhjuls teknikker



BMX trenersamling

- Løft framhjul/trykk bak
- Lett baktrykk på sykkel
 - For langt framme liten fart – kan ikke pumpe
- Unngå luft mellom bakke hjul bak – fartstap
- Forhjul i lav bue fra topp ti topp
- Stort baktrykk fra 1 topp til bunn

BMX trenersamling

- Treningsøvelser;
 - Sykle på bakhjul oppover, flatt, nedover
 - Da opp hjul framme ved å lage baktrykk, rulle på bakhjul – bruk hinder/merker
 - Gå på bakhjul over enkle kuler
 - Gå på bakhjul over små dobler
 - Større dobler
 - Rytme- flyt - timing

BMX trenersamling

- En kan også, på høyt nivå – "hoppe" over siste kulen i en dobbel
 - Trekk med sykkel
 - Endre posisjon
 - God backside
- Speed jump – avansert bakhjulsteknikk