

BMX trenersamling

- ◆ Hopp
 - Tilløp
 - Sats
 - Svev
 - Landing



BMX trenersamling

- ◆ Tilløpet
 - Sporvalg
 - Tilpasset fart
 - Spretten
 - Kroppens bevegelse
 - Posisjon på sykkel
 - Pedalstilling



Levi inngang 1 hopp 3 slette
Kvål. E-cup, finale 2004

BMX trenersamling

◆ Sekvens tilløp:



BMX trenersamling

◆ Satsen

- Arbeidet som gjøres
- Treffe med bevegelsen
- Tilpasset kraft
- Armene
- Blikket
- Posisjon kropp

- Dårlig sats → dårlig hopp

BMX trenersamling

◆ Satsen



BMX trenersamling

◆ Svevet

- Kompakt posisjon – stabil
- Styling av bane
- Posisjonering av sykkel
- Forberede landing

BMX trenersamling

◆ Svev



BMX trenersamling

◆ Landing

- Landingsvinkel
- Pedal stilling
- Skyv fra hofte – kne og ankel
- Retning og balanse i sykkelen
- Kroppsposisjon – bakover lent
- Timing i forhold til skyv – hjul landing
- Komme over – opprettholde /øke fart

BMX trenersamling

◆ Landingen



BMX trenersamling

- ◆ Øvelses progresjon:
 - Sprette med bakhjul på flatt underlag
 - Hoppe over strek/pinne med begge hjul
 - Øke høyde på hinder – rytmen fram –bak (ollie)
 - Press ned/fram forhjul i landing
 - Hoppe opp på fortauskanter begge hjul
 - Hoppe for kort i kuler – absorbere landing
 - Små dobler med kjegler → økende størrelse
 - Høyere landing enn sats → må satse

BMX trenersamling

◆ Video