

BMX Trenersamling

- Sving
 - Hvordan kjøre gode svinger
 - Hva er viktig i en sving
 - Sving teori

BMX Trenersamling

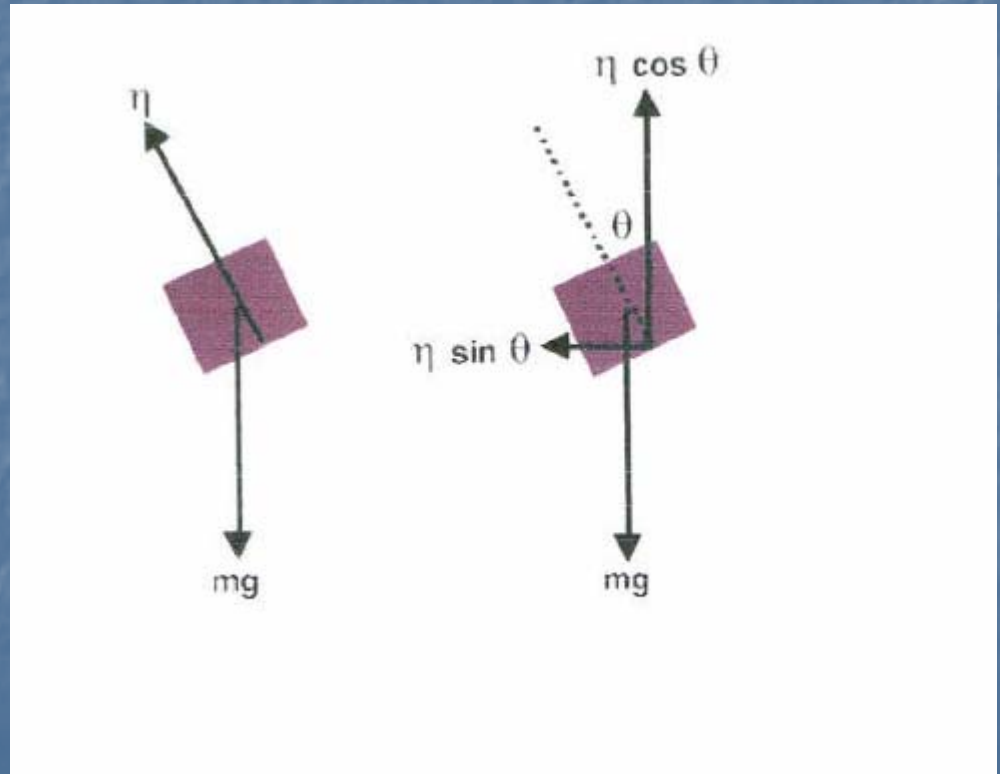
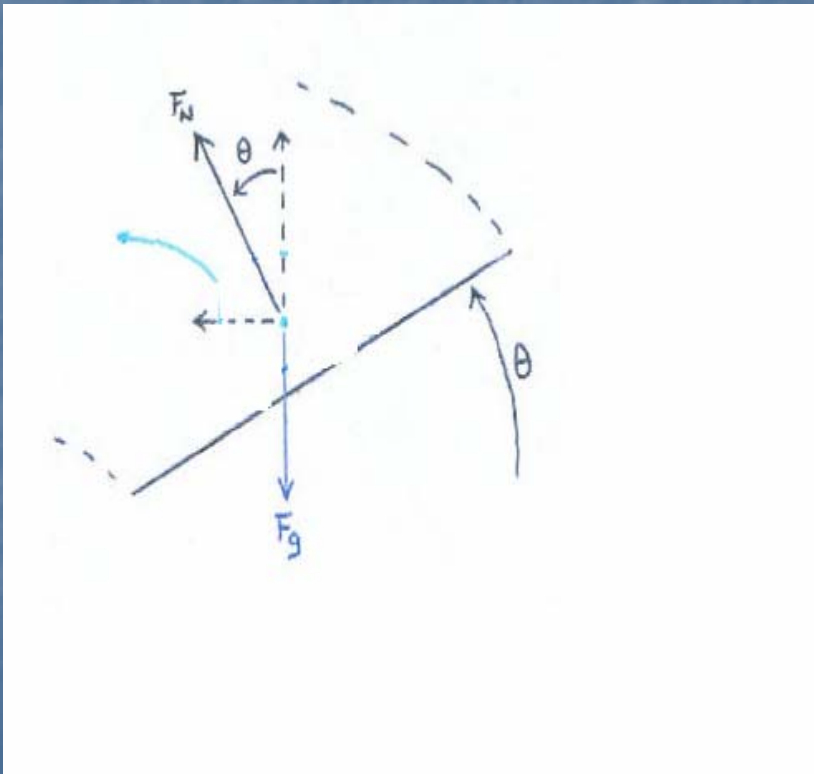


BMX Trenersamling

- Sving inngang
 - Posisjon, hodet, fart, uavhengig beinarbeid, stabilitet
- Svingens midtre del
 - Posisjon, tyngdepunkt, stabilitet, strekk/pump, blikket, tyngdeoverføring
- Sving utgang
 - Pump/strekk, posisjon, tråkk, retning, balanse, tyngdeoverføring

BMX Trenersamling

- Krefter i doserte svinger



BMX Trenersamling

- Inngang



Bile 1 - inngang



Bile 2 - inngang

BMX Trenersamling



Bilde 3 - posisjon



Bilde 4 – posisjon,
legger, blick !



Bilde 5 – posisjon,
legger, blick !!!



Bilde 6 – svinger



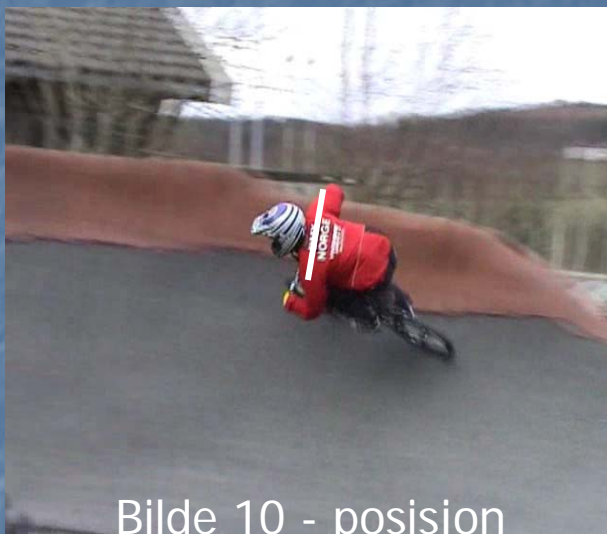
Petter Dalen



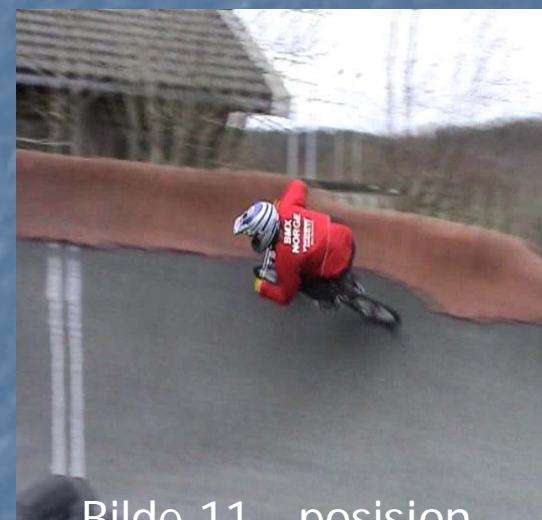
BMX Trenersamling



Bilde 9 - posisjon



Bilde 10 - posisjon



Bilde 11 - posisjon



Petter Dalen



BMX Trenersamling

- Trening i sving
 - Kjegler flatt underlag
 - Side til side gjennom svingen
 - Bytte spor i sving – kjegler
 - Kjøre hele yttersvinger
 - Inn nede ut oppe (to og to)
 - Inn oppe ut nede (to og to)
 - Gradvis økende fart