

NEWSLETTER

CYCLE TRAINING

AUSGABE NR.1 | MAI 2019



RENNBERICHT:

HAMBURG BUNDESLIGA

Infos und Results zum
Startschuss der Bundesliga
2019 in Hamburg

Seite 2

HOW TO.....?

DER „SPRINT“

Wir erklären Euch die
richtige Technik beim
Sprinttraining

Seite 3-5

DER NEUE NEWSLETTER IST DA!

Termine, Rennberichte,
Streckenportfolios, How-To's,
Interviews und vieles mehr.....

Offt ist das Sammeln wichtiger
Informationen über den Race-
Alltag mühselig und zäh.

Das Cycle Training Team
möchte euch Leser daher ab
sofort ein Format präsentieren,
das Abhilfe verschafft!

Ein monatlicher Newsletter der
nicht nur auf Veranstaltungen
und Angebote aufmerksam
macht, sondern auch Rennen
Revue passieren lässt,
Interviews präsentiert und Tipps
in allen Bereichen des Sportes
gibt.

Wir verpacken den
Mikrokosmos BMX Race in ein
knackiges Format und machen
Ihn für Euch Leser Monat für
Monat greifbar.
Interessant, einfach, effizient!

>> *The „Cycle Training“-Way* <<

WICHTIGE TERMINE IM MAI

Überblick über das Cycle
Training Angebot sowie
wichtige Renntermine im
Monat Mai 2019

Seite 6

Startschuss der Bundesliga 2019

Zwei Tage Vollgas
beim 1. BuLi
Rennwochenende in
Hamburg



Photo by bmx-racer.com | "BMX Race Track Hamburg"

Mit typisch nordischem Wetter und rund 300 Anmeldungen startete BMX-Deutschland am Wochenende 03.-05. Mai 2019 in die Bundesliga Saison. Trotz Unwetterwarnungen mit Schneefall konnten die Athleten und ihre Unterstützung alle Rennläufe planmäßig genießen. Der RSG Hamburg beschäftigte sich einige Wochen im Voraus mit dem Zustand der BMX-Strecke, sodass sich alle Sportler über eine top-präparierte Bahn freuen durften. Entgegen der großen Anzahl von Athleten, ereigneten sich keine ernsthafteren Stürze. Ein super Start in die Saison!

Die wichtigsten Results vom Wochenende gibt's hier:

LAUF 1	Elite Men National	Elite Women National
Platz #1	Andres FUENTES AVELLANO	Franziska LENGGER
Platz #2	Philipp GRUHN	MERET ISENBÜRGER
Platz #3	Paul KUROWSKI	Julia Marie WAHL
LAUF 2	Elite Men National	Elite Women National
Platz #1	Fabian SCHILL	Julia MÖHSER
Platz #2	Philipp GRUHN	Carina ENDLEIN
Platz #3	Andres FUENTES AVELLANO	Jenny PAUST

Alle Ergebnisse des Bundesliga Rennens gibt's auf: <https://www.bmx-racing.de/>

Cycle Training "How to's"

Der Sprint

Schritt 1: Das Setup

Der Sprint ist einer der **einfachsten Methoden**, um ein **breites Spektrum** an Trainingszielen zu erreichen: **Explosiver Antritt, Übung der Startbewegung, Trittfrequenz erhöhen**. Dazu ist die Sprint-Trainingseinheit relativ simpel gestrickt. Ein **BMX**, eine **gerade Strecke** und etwas **zu trinken** reichen völlig aus. Hilfsmaterial wie ein **Pedalständer** oder eine **Freelap Zeitmessanlage** unterstützen die Perfektionierung der Sprinttechnik, sind aber nicht von zwingender Natur.

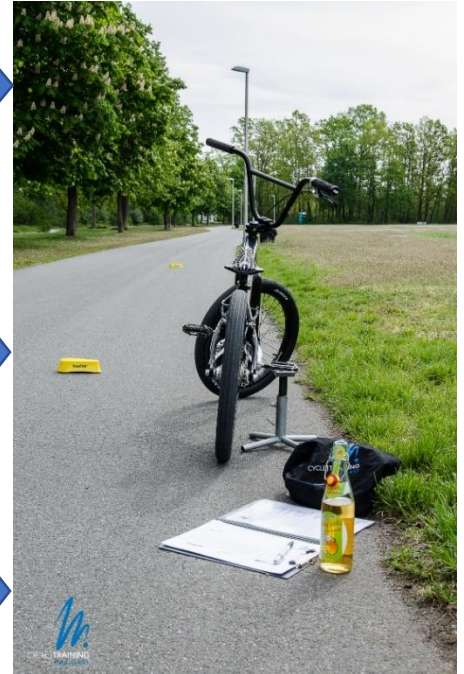


Abbildung 1

Schritt 2: Grundposition

Sobald man sich für den nächsten Sprint **vorbereitet**, nimmt man die **Grundposition** ein. Hier sollte man **überprüfen**, dass einerseits die **Handgelenke** nach vorne gedreht sind (Bild 4), andererseits die **Kurbeln** parallel zum Boden ausgerichtet sind und die **Füße** zentral auf den Pedalen stehen (Bild 2/3). **Ein gerader Rücken ist essentiell!**

Nicht zu verwechseln mit der Startposition in Schritt 3, dient die Grundposition lediglich zur reinen Vorbereitung sowie Kontrolle für die Sprinteinheit.



Abbildung 2



Abbildung 4



Abbildung 3

Schritt 3: Startposition und Antritt

Ausgehend von der **Grundposition** (Bild 2) wird nun der **Oberkörper ein Stück zurückbewegt**. **Handgelenke bleiben nach vorne gedreht, Arme sind gestreckt**. Die Beine leicht angewinkelt, Füße und Kurbeln noch **parallel zum Boden**. Auch der gerade Rücken wird gehalten. (Bild 5)

Der Sprintstart ist der Startbewegung am Start-Gatter 1:1 gleich.

Nun zum Antritt (Bild 6/7/8). Der Oberkörper wird in **einem fließenden Ablauf über den Lenker gebracht**, dabei bleibt der Rücken **stabil**. Die Knie befinden sich jetzt nah am Vorbau/Lenker. Durch eine solche Neigung des gesamten Körpers erreicht man die **maximale Kraft auf dem vorderen Fuß**. Das hintere Bein zieht ebenfalls mit.



Abbildung 5



Abbildung 6



Abbildung 7



Abbildung 8



Abbildung 9



Abbildung 10

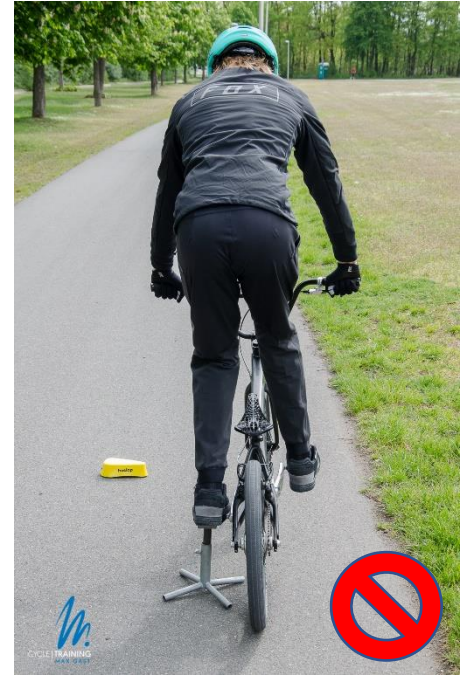
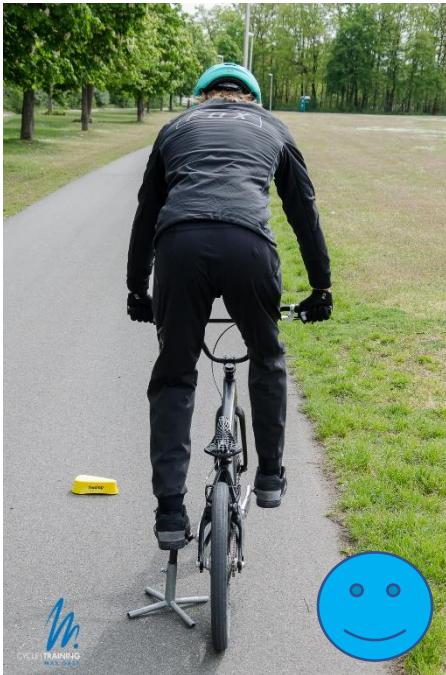


Schritt 4: Zweiter Antritt

Nach einem erfolgreichem Antritt folgt nun der **zweite Antritt**. Das anfangs hintere Bein befindet sich nun am Lenker und der Druck auf dem Pedal steigt. **Erneut wird der Oberkörper über den Lenker gebracht** um eine perfekte Kraftübermittlung zu garantieren. Der hintere Fuß zieht nach.

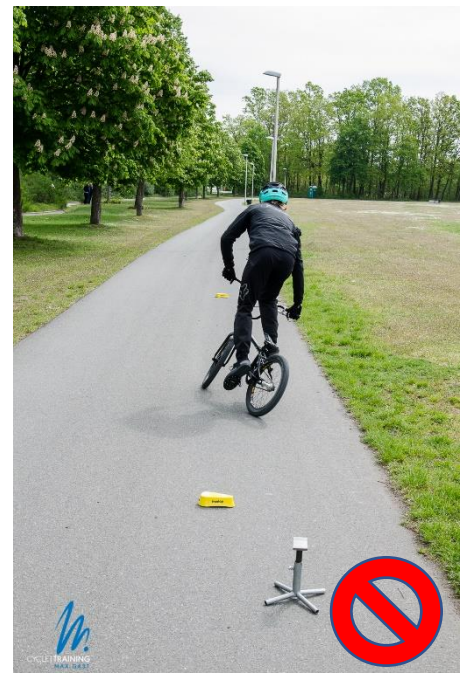
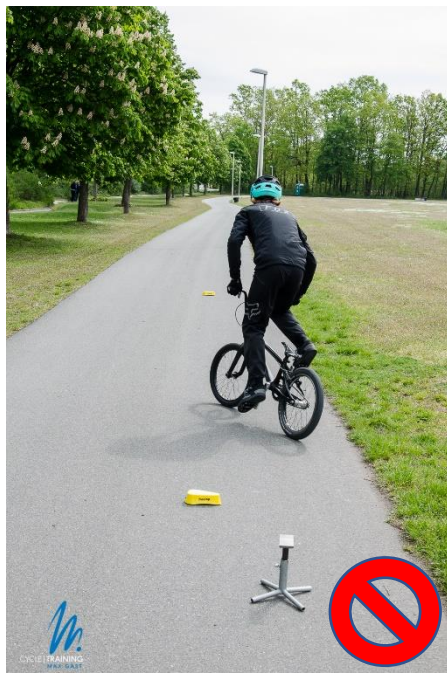
Der Rest der Sprinteinheit ist jetzt reine Beschleunigungsarbeit auf 25/50/100 Meter. In unserem Sprint-Workshop erklären wir alle Sprint-Arten.

Auf der folgenden Seite werden **mögliche Fehlerquellen** genauer untersucht. →



Fehlerquelle 1: Beinsetzung

Eine korrekte Beinsetzung ist essentiell für einen sauberen Antritt! Um eine effektive Kraftübertragung zu gewährleisten, positionieren sich beide Beine parallel zum Oberkörper. Zu weit geöffnete (O-Beine) bzw. geschlossene Beine (X-Beine) führen zu Kraftverlust.



Fehlerquelle 2: Kurviges Antreten

Ein starker erster Antritt verleitet oft zu einem kurvigen Fahrverhalten bei weiterer Beschleunigung. So kann es einerseits am Gatter oft zu Stürzen führen, andererseits wird durch Kurven tendenziell mehr Weg getreten. Somit folgt daraus ein kleiner aber sehr wichtiger Zeitverlust. Beim korrekten Antreten immer eine gerade Linie halten!

Termine Mai 2019

Alles wichtigen BMX Fahrtechnik Workshops auf einem Blick

Mai 2019	Cycle Training Workshop	BMX Veranstaltungen
18.05.2019	BMX- WORKSHOP „JUMP IT“ HERZOGENAURACH <ul style="list-style-type: none"> • 13-16 Uhr • Coach: Maximilian Gast • Infos und Anmeldung unter: https://cycle-training.de/termin/bmx-iumpit-herzogenaurach/	3 Nations BMX Cup - Round 1 Ort: Dessel
19.05.2019	BMX- WORKSHOP „JUMP IT“ KÖNIGSBRUNN <ul style="list-style-type: none"> • 09-12 Uhr • Coach: Maximilian Gast • Infos und Anmeldung unter: https://cycle-training.de/termin/bmx-sprung-koenigsbrunn/	3 Nations BMX Cup - Round 1 Ort: Dessel
25.05.2019	BMX-WORKSHOP – WETTKAMPFVORBEREITUNG BREMEN <ul style="list-style-type: none"> • 09-12 Uhr • Coach: Maximilian Gast • Infos und Anmeldung unter: https://cycle-training.de/termin/bmx-raceready-bremen/ BMX- WORKSHOP „RACEREADY“ KORNWESTHEIM <ul style="list-style-type: none"> • 13-16 Uhr • Coach: Jordy Schneider • Infos und Anmeldung unter: https://cycle-training.de/termin/bmx-raceready-kornwestheim/ BMX- WORKSHOP „GATTER-START“ BREMEN <ul style="list-style-type: none"> • 13-16 Uhr • Coach: Maximilian Gast • Infos und Anmeldung unter: https://cycle-training.de/termin/bmx-gatterstart-training-bremen/	UEC European Cup - Round 7 Ort: Serrians
26.05.2019	/	UEC European Cup - Round 7 Ort: Serrians BaWü- & Beginners-Cup Lauf 4 Ort: Bönningheim Bayern-Liga Ort: Peißenberg Nord-Cup Ort: Bremen

Juni 2019	Cycle Training Workshop	BMX Veranstaltungen
02.06.2019	BMX- WORKSHOP „Start-Gatter“ HERZOGENAURACH <ul style="list-style-type: none"> • 13-16 Uhr • Coach: Maximilian Gast • Infos und Anmeldung unter: https://cycle-training.de/termin/bmx-gatter-training-herzogenaurach/	3 Nations BMX Cup - Round 1 Ort: Dessel
08/ 09.06.2019	/	Süddeutsche Meisterschaft Ort: Weiterstadt
15.06.2019	BMX- WORKSHOP „JUMP IT“ Kornwestheim <ul style="list-style-type: none"> • 13-16 Uhr • Coach: Maximilian Gast • Infos und Anmeldung unter: https://cycle-training.de/termin/bmx-sprung-kornwestheim/	/
23.06.2019	BMX- Anfänger WORKSHOP „Basic“ Ingolstadt <ul style="list-style-type: none"> • 14-17 Uhr • Coach: Jordy Schneider • Infos und Anmeldung unter: https://cycle-training.de/termin/bmx-anfaenger-training-ingolstadt/ BMX- Anfänger WORKSHOP „Basic“ Herzogenaurach <ul style="list-style-type: none"> • 14-17 Uhr • Coach: Maximilian Gast • Infos und Anmeldung unter: https://cycle-training.de/termin/bmx-anfaenger-training-herzogenaurach/	Bundesliga Ort: Leopoldshöhe
30.06.2019	/	Bayernliga Ort: Weilheim BaWü-Cup Ort: Bühlertal



CYCLE | TRAINING
MAX GAST



Abbildung 17: Manual Workshop Königsbrunn

Impressum

Cycle Training

Maximilian Gast

Richard-Wagner Str. 5

91074 Herzogenaurach

Fragen & Kursanmeldung:

info@cycle-training.de

Tel: +49 176 / 31193464

Wir sind für Euch erreichbar:

E-Mail:

Rund um die Uhr

Mobil:

Mo-Fr: 09 – 20 Uhr

Sa: 10 – 16 Uhr

Starke Partner

