

NEWSLETTER

CYCLE TRAINING

AUSGABE NR.4 | August 2019



BMX-Stars vor und hinter den Kulissen! Coachings, Workshops, Interviews

Wer könnte Aufgaben und Techniken besser erklären als diejenigen die sie bereits gemeistert haben? Der Newsletter August 2019 richtet das Bühnenlicht auf Athleten, die die BMX-Weltspitze bestreiten. Das CT-Team ist auf der Suche nach Wissen und Erfahrungen aus 1.Hand!

Hinterradbalance vom Feinsten mit Deutschlands Elite Women Star Nadja Pries, **Support für aufstrebende Coaches/Athleten** und natürlich wieder **alle wichtigen Termine** im Monat September 2019.....

>> **The „Cycle Training“-Way** <<

HOW TO MANUAL MIT NADJA PRIES

Hinterradbalance im Detail

+

Steckbrief

Seite 2-5

SUPPORT THE KIDS SUPPORT THE COACH

Das neue CT-Programm erklärt!

Seite 6-7

WICHTIGE TERMINE IM SEPTEMBER

Überblick über das CT-Angebot und Renntermine im September 2019

Seite 8-9

Cycle Training "How to's"

Der Manual

Mit Nadja Pries

Schritt 1: Grundlage und Setup

Der „**Manual**“ ist eine der wichtigsten Grundtechniken in allen BMX und Mountainbike Disziplinen. Wer ihn beherrscht, kann elegant auf dem Hinterrad über Hindernisse und andere schwierige Passagen „surfen“. Dabei verhindert man, dass das Vorderrad absackt und verliert kaum an Geschwindigkeit. Das „**Wheelen**“ wie man es aus dem BMX Race Sport kennt, basiert auf dem Manual. Die Ausführung ist hierbei jedoch wesentlich aggressiver und aktiver geprägt.

Alles was man für das Manual Training benötigt, ist sich selbst, sein Bike und eine ebene Fläche!



Schritt 2: Grundposition

Bevor man das Vorderrad für den Manual anhebt, beschleunigt man auf **angenehme Schrittgeschwindigkeit** und nimmt die **Grundposition** ein. Arme und Beine werden leicht gebeugt, der Oberkörper wandert Richtung Lenker. Hierbei sollte man **prüfen**, dass einerseits die Kurbelarme in einer waagrechten Position stehen. Andererseits ist ein gerader Rücken, sowie ein Finger an der Bremse essentiell. Dazu später mehr.

Bildlich gesprochen, komprimiert man durch die Grundposition den **Körper wie eine Sprungfeder**, um später genügend **Schwung** für das Anheben des Vorderrads zu generieren.





Schritt 3: Verlagerung des Schwerpunkts

Durch eine **impulsive Gewichtsverlagerung** nach hinten und das Strecken der Arme hebt man das Vorderrad in die Höhe. Wichtig hierbei: Den Lenker **nicht einfach nach hinten reißen**, sondern den **Schwung aus den Beinen** ansetzen.

Der **Körperschwerpunkt** wird soweit verlagert bis dieser **über der Hinterrad-Achse** liegt. Die Arme sind gestreckt, Beine leicht angewinkelt. Es wird der sogenannte „**Sweet Spot**“ erreicht: Ein Balance-Punkt, der gehalten werden muss, um den Manual möglichst lange auszuführen.

Man befindet sich nun in einem Zustand, welcher zwischen dem Absteigen nach hinten und Abklappen des Vorderrads nach vorne, liegt.

Hilfreich ist jetzt ebenfalls der Finger an der Bremse. **Wie eine Nothilfe, verhindert ein Betätigen des Hebels das unkontrollierte Absteigen nach hinten.**

Schritt 4: Halten der Balance

Die Erhaltung des Sweet Spots erfolgt durch **reine Beinarbeit**. Arme bleiben konsequent gestreckt. Durch leichtes hin und her Strecken und Beugen der Beine hält man die Balance und kontrolliert die **Höhe des Vorderrads**. **Seitliches Gleichgewicht** wird durch Ausgleichen der Knie erzielt.

Wichtig: Die Kurbelstellung wandert mit der Radposition (Vorderradhöhe) mit. Wenn die Kurbelarme sich nicht mitdrehen, erzeugt man ein starkes Ungleichgewicht, sodass man zur Seite kippt. Dies lässt sich schön erkennen, wenn man die Kurbelposition der Abbildung im Schritt 2 mit der veränderten Kurbelstellung in Abbildung im Schritt 4 vergleicht.



Der Sweet Spot kann sich anfangs sehr unangenehm anfühlen. **Man sollte deshalb ein sicheres Absteigen nach hinten üben.** Sobald die Angst des Fallens überwunden ist, wird die Gleichgewichtskontrolle wesentlich einfacher.

Der Transfer auf die BMX Strecke: Der "Manual"

Wie bereits erwähnt bildet der Manual auf der Geraden die Grundlage für den Manual im BMX-Race. Doch geht es hierbei viel mehr um die Geschwindigkeitserhaltung bzw. -aufbau und das reibungsfreie Überwinden von Hindernissen auf dem Track!



Abbildung 1



Abbildung 2

Das Überwinden eines Hindernisses im Manual wird durch steigende Geschwindigkeit einfacher. Dennoch liegen Kunst und Technik in einer langsamen Ausführung! Mit der Fahrgeschwindigkeit wird die Bewegungsgeschwindigkeit des Manuals schneller. Betrachten wir nun Abbildung (1) so greift man die Grundposition, wie beim Manual auf der Geraden erklärt, während des Double-Absprungs wieder auf. Mit Beinen/Armen gebeugt und gesenktem Oberkörper, wartet man nun bis die erste Welle des Doubles abfällt. An diesem Punkt streckt man Beine/Arme rechtzeitig durch, um das Hindernis sauber abzufahren. Abbildung (2)



Abbildung 3



Abbildung 4

Der Körperschwerpunkt wird über die Hinterradachse positioniert, wobei der Oberkörper, im Gegensatz zu Manual, wesentlich aufrechter steht. Um nun den sogenannten Sweet Spot zu erreichen, muss das Vorderrad ebenfalls in eine höhere Position gebracht werden. Der Finger ist wie immer an der Bremse. Der Blick richtet sich auf die Landung des Doubles. (Abb.3)

Sobald die Landung in Reichweite ist, beugt man Beine/Arme wieder Richtung Oberkörper. Ziel ist es so viel Landung wie möglich mitzunehmen um den maximalen Speed zu erhalten. Ist das Vorderrad auf Landungshöhe sollte sich der Oberkörper (Schultern) auf Lenkerhöhe positionieren, damit die angewinkelten Beine/Arme das BMX durchschieben können und eine aktive Push-Bewegung eingeleitet werden kann. (Abb.4)

Nadja Pries

Ein kurzer Steckbrief über eine der schnellsten Frauen auf 20" Rädern in Deutschland!



Dein Name, Wohnort und Beruf?

Nadja Pries, Nürnberg, Sportlerin / Studentin.

Wie kam es zum Einstieg ins BMX Race?

Hauptsächlich durch meinen Bruder und weil wir direkt neben der BMX Bahn aufgewachsen sind.

Wie lange fährst du bereits BMX?

Seit ich 7 bin, also schon 18 Jahre.

Welchen Platz nimmt der Sport alltäglich in deinem Leben ein?

Mein gesamtes Leben ist nach dem Sport ausgerichtet. Das schließt Tages- und Freizeitgestaltung, Ernährung, Schlafenszeiten und mentale Aspekte mit ein.

Gibt es deiner Meinung nach Unterschiede im BMX Race zwischen Männer und Frauen? (Training, Wettkampf, Atmosphäre?)

Ja, definitiv. Das ist in allen Sportarten so und finde ich auch gut so. 😊

Wie gehst du mit Verletzungen und Rückschlägen um?

Das gehört bei unserer Sportart leider mit dazu und jeder hat damit zu kämpfen. Wichtig ist, dass man es nach einer Verletzung schafft, damit abzuschließen und die Angst nicht mitfährt.

Welche Ziele hast du vor Augen? Olympische Spiele Tokyo 2020?

Ja Tokyo auf jeden Fall. Das wird aber sehr schwer, da ich diese Saison leider sehr oft verletzt war. Ich denke aber trotzdem, dass ich es noch schaffen kann und werde mein Bestes geben.

Der wichtigste Tipp für alle ambitionierten BMX Girls ist:

Orientiere dich beim Fahren an den Jungs! Klar sind die manchmal schneller oder einen Schritt voraus, aber daran kannst du dich am besten hochziehen. Vor allem wenn es dein Ziel ist, nicht nur national Rennen zu fahren, sondern auch international.



Support the Kids – Support the Coach

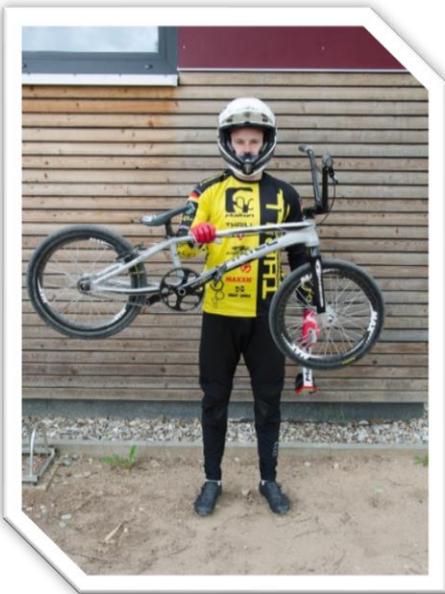
Support the Kids, support the Coach!

Unter diesem Motto bieten wir seit geräumiger Zeit verschiedenste Coachings an: Techniktraining, Race-Vorbereitung, Gatterstarttraining und vieles mehr!

Doch was steckt eigentlich hinter der Idee?

Wo liegen die Unterschiede?





Jeder Sportler der bereits eine BMX Saison hinter sich hat, weiß wie anstrengend sich das ständige Reisen, Rennen bestreiten und Trainieren gestalten kann. Körper und Geist laufen ständig auf Hochtouren. Vor allem für aufstrebende Athleten, die in der Gesamtwertung gut abschneiden möchten bzw. internationale Rennen bestreiten, ist der Druck sehr hoch.

Sich nun auch noch über die Finanzierung Sorgen zu machen, unterbricht oft den Work-Flow und nimmt den Spaß am Sport.

Das Cycle Training Team möchte mit dem Programm „Support the Kids, support the Coach“ ambitionierten und Profi Athleten eine Chance bieten, ihr Wissen und ihre Erfahrungen weiterzugeben und sich so die Saison greifbarer zu machen!



Grundgedanke: Bei jedem Coaching mit Kennzeichnung „StkStc“ (Support the Kids, support the Coach) geht ein größerer Teil der Einnahmen an die Trainer, die sich somit ihre Saison finanzieren können!

Eine Win-Win Situation mit Wissen und Erfahrung aus 1.Hand für alle jungen Talente, sowie die perfekte Methode zur Erleichterung der Rennphase unserer Athleten!

>> The „Cycle Training“-Way <<



Termine August/September 2019

Alles wichtige BMX Fahrtechnik Workshops auf einem Blick

August/September 2019	Cycle Training Workshop	BMX Veranstaltungen
24.08.2019	<p>BMX-StKStC-RaceReady-Weiterstadt</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10-13 Uhr • Coach: Jakob Bernhardt • Infos und Anmeldung unter: https://www.cycle-training.de/termin/stkstc_rr_weiterstadt/ <p>BMX-StKStC-Gatter-Start-Weiterstadt</p> <ul style="list-style-type: none"> • 14:00 – 17:00 Uhr • Coach: Jakob Bernhardt • Infos und Anmeldung unter: https://www.cycle-training.de/termin/stkstc_gatter_weiterstadt/ <p>BMX-Anfänger-Basics-Erlangen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 14:00 – 17:00 Uhr • Coach: Jordy Schneider • Infos und Anmeldung unter: https://www.cycle-training.de/termin/bmx-anfaenger-erlangen/ 	<p>Nord-Cup</p> <p>Ort: Hamburg</p>
25.08.2019	<p>BMX-StKStC-RaceReady-Ingolstadt</p> <ul style="list-style-type: none"> • 14:00-17:00 Uhr • Coach: Julian Schmidt • Infos und Anmeldung unter: https://www.cycle-training.de/termin/stkstc_rr_ingolstadt/ 	<p>Nord-Cup</p> <p>Ort: Hamburg</p>
31.08.2019	<p>BMX-Bikepark-Gossler</p> <ul style="list-style-type: none"> • 14 Uhr – 17 Uhr • Coach: Maximilian Gast • Infos und Anmeldung unter: https://www.cycle-training.de/termin/bikepark-bmx-gossler/ 	<p>UEC European Cup – Round 9/10</p> <p>31.08/1.09.2019</p> <p>Ort: Peer (BEL)</p>

August/September 2019	Cycle Training Workshop	BMX Veranstaltungen
07.09.2019	<p>BMX-WORKSHOP-Manual-Königsbrunn</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10:00 – 13:00 Uhr • Coach: Maximilian Gast • Infos und Anmeldung unter: https://www.cycle-training.de/termin/manual_koenigsbrunn/ <p>BMX-WORKSHOP-Sprung-Königsbrunn</p> <ul style="list-style-type: none"> • 14:00 – 17:00 Uhr • Coach: Maximilian Gast • Infos und Anmeldung unter: https://www.cycle-training.de/termin/jump_it_koenigsbrunn/ <p>BMX-Schrauberkurs-Königsbrunn</p> <ul style="list-style-type: none"> • 18:00 – 19:30 Uhr • Coach: Maximilian Gast • Infos und Anmeldung unter: https://www.cycle-training.de/termin/schrauberkurs_koenigsbrunn/ 	<p>3 Nations Cup</p> <p>07.09/08.09.2019</p> <p>Ort: Uithoorn (NED)</p>
27.10.2019 – 02.11.2019	<p>BMX-TRAININGSCAMP-Italien Style</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coach: Jordy Schneider, Tommaso Giustacchini • Infos und Anmeldung unter: https://www.cycle-training.de/termin/trainingscamp-italien-style/ 	



CT CAMP - ITALIEN STYLE -

„...DIE BESTEN STRECKEN IN NORDITALIEN ERLEBEN...“

In der Herbstferien nach Norditalien zum BMX Trainingscamp.
Zahlreiche exklusive Strecke nur für Euch ganz alleine.

Das Camp findet von Sonntag, den 27.10.2019 bis zum
Samstag, den 02.11.2019 statt.

- ✓ Italienische BMX Strecken
- ✓ Italienischer Coach
- ✓ Italienisches Training
- ✓ Cycle Training Qualität +

= **CT - Italien Style**

Uns ist es wichtig, dass bei unseren Trainings jeder Fahrer/-innen individuell betreut wird. Aus diesem Grund ist die Teilnehmerzahl bei 2 Coaches und 2 Betreuern auf 20 Fahrer/-innen begrenzt.

Die Trainings leiten der ehemalige BMX Europameister Tommaso Giustacchini und unser Coach Jordy Schneider.

Damit Ihr gut neben der Strecke versorgt werdet, stellen wir Euch zwei extra Betreuer zu Verfügung, die Euch mit Snacks und Getränke während der Trainingssession versorgen.

INFORMATIONEN

Datum: 27.10 – 02.11.2019
Herbstferien (Bayern, Baden-Württemberg)

Anreise: Sonntag 27.10.2019

Camp: Montag 28.10.2019
Bis Freitag 01.11.2019

Abreise: Samstag 02.11.2019

Training: 10:00 – 16:00 Uhr

Kosten: **389,00 €** inkl. MwSt.
-5% Rabatt auf Geschwisterkinder

TRAININGS CAMP

Mit uns auf den besten Strecken Norditalien trainieren. Durch den lokalen Europameister Tommaso die schwierigsten Hindernisse meistern.

STRECKEN*

Pescantina
Crezzo

Verona
Torbole

CT CAMP



BMX Camp



Geringe
Teilnehmerzahl



CT Qualität



Fahrtechnik
Training



CYCLE | TRAINING
MAX GAST



Impressum

Cycle Training
Maximilian Gast
Richard-Wagner Str. 5
91074 Herzogenaurach

Fragen & Kursanmeldung:

Fragen:

info@cycle-training.de

Kursanmeldungen:

www.cycle-training.de/termine

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

**HARO**
BIKES

**BMX**
Racing.de

**MRC** TRADING &
SUSPENSION

herobikes

Gluggerla

PRAEP