



In meinem heutigen Artikel möchte ich euch die verschiedenen „Disziplinen“ im BMX Sport näher bringen.

Race

Unter BMX Race versteht man ein Kopf an Kopf Rennen mehrerer Fahrer auf einer künstlich angelegten Strecke. Diese Disziplin entstand, als Kids versuchten mit ihren Fahrrädern Motocross Fahrer zu imitieren. Diese BMX Strecken zeichnen sich durch eine hohe Anzahl von Sprüngen und Steilkurven aus. Ja, auch Wellen und sogenannte Roller bzw. Pumps sind gern auf BMX Strecken gesehen.

BMX Race hatte seine Blüte in den 80er Jahren. Mittlerweile ist es aber wieder öfters in den Medien, bestimmt auch weil BMX Rennen seit 2008 zum Programm der Olympischen Sommerspiele zählen. In diesem Zusammenhang sehr interessant, ist auch die UCI BMX Supercross Serie. Eine durchaus spektakuläre Serie in der es über besonders mächtige Strecken geht.

Da sich mehrere Fahrer gleichzeitig auf der Strecke befinden, kommt es oft zu spannenden Überholmanövern und leider auch oft zu Stürzen. Die einzelnen Stops dieser Serie, ja dem Supercross Weltcup werden live im Internet übertragen. Natürlich bekommt ihr auf unserer Homepage früh genug eine Erinnerung, damit ihr dieses Spektakel nicht versäumt. Zum Vormerken hier schon mal die Daten:

- 18.-19. April Manchester (Großbritannien)
- 10.-11. Mai Papendal (Niederlande)
- 13.-14. Juni Berlin (Deutschland)
- 6.-7. September Santiago del Estero (ARG)
- 26.-27. September Chula Vista (USA)

Die Race Bikes sind natürlich sehr speziell, werden mit Hinterbremse und einer höheren Übersetzung als andere BMX Räder gefahren. Auch die Ausrüstung der Fahrer erinnert eher an Motocross Piloten. Man sieht die meisten nur in Renn - Jerseys und Vollvisierhelmen.

Flatland

Flatland ist gemeinsam mit Vert eine der am selten gesehensten Disziplinen. Ich kenne in meiner Heimatstadt niemanden der nur Flatland fährt. Obwohl wir eine kleine aber feine BMX Szene haben.

Bei Flatland geht es weniger um Geschwindigkeit, als um perfekte Balance und vor allem perfekte Rad Beherrschung. Die Bikes haben eine eigene Geometrie und unterscheiden sich auch optisch von dem durchschnittlichen Street oder Dirt BMX. Mich erinnern Flatland BMXer eher an Tänzer als an Radfahrer.

Die Räder sind mit so genannten „Pegs“ ausgestattet. (Die kleinen Fortsätze jeweils an Vorder und Hinterachse). Damit haben die Fahrer die Möglichkeit eine riesige Anzahl an Tricks auszuführen.

Die Kombinationsmöglichkeiten für Tricks sind fast unerschöpflich aber einer der bekanntesten Tricks ist zb der Hang 5. Dabei steht man mit einem Fuss auf dem vorderen Peg und balanciert sich mit dem anderen Bein aus. Alles am Vorderrad wohlgemerkt.

Street

Im Street BMX geht es eigentlich darum sich mit größtmöglichen Flow durch eine Urbane Umgebung zu bewegen und dabei Tricks zu machen. Street Spots sind schnell gefunden. Ein Treppengeländer zum grinden (Das Rutschen mit Pegs, Kurbelarmen oder Pedalen über Stangen bzw. Kanten), oder eine Bank (schräge Fläche) sind mit etwas Übung schnell gefunden.

Im Street Bereich erfreuen sich auch Sprünge über Stufen (Stairs) sehr hoher Beliebtheit. Street BMXer



fahren ihre Räder meist mit 2 - 4 Pegs und oftmals auch ohne Bremse. Das vermindert die Verletzungsgefahr, da man sich die Hand am Bremshebel nicht weh tun kann und natürlich erleichtert es Bar Spins (360° Drehungen des Lenkers, ein zur Zeit sehr beliebter Trick).

Man sieht in den meisten Städten Street BMXer da es in Städten einfacher ist Spots zu finden und man sich eine längere Anreise meist erspart.



Park

Mit der Disziplin Park meint man die Fortbewegung mit einem BMX Rad in einem BMX bzw. Skatepark. Hauptsächlich geht es in diesem Bereich um die Ausführung von Tricks. Viele Elemente des Street BMX fließen auch hier ein (zb. Grinds).

Aber auch Tricks die man eher auf Dirtjumps macht werden im Park sehr oft gezeigt. Solche Parks bestehen meistens aus mehreren Quarter Pipes (sozusagen eine halbe Halfpipe), Pyramiden, Grindboxen (mehr oder weniger Rechtecke aus Plastik bzw. Metall), Rails und Boxen (Table artige Sprünge)



Dirt bzw. Dirtjump

Mit Dirt meint man das Springen mit dem BMX Rad über künstlich aufgeschüttete Erdhügel. Manchmal kommen auch Holzabsprungrampen mit Erdlandungen zum Einsatz.

Dirtparks werden auch oft von Mountainbikern benutzt und erfreuen sich in Europa gerade höchster Beliebtheit. Bei den Sprüngen wird zwischen Tables und Doubles unterschieden. Tables sind Sprünge die zwischen Absprung und Landung auch mit Erde gefüllt sind. Sie sind vor allem für Anfänger Ideal, da einem wenig passiert wenn man nicht sauber über den Sprung kommt. Ein Double ist ein Sprung der nur aus



Absprung und Landung besteht.

Die Kunst im Dirten besteht darin die richtige Geschwindigkeit zu wählen um das Loch in der Mitte des Sprunges zu überwinden und idealerweise dabei noch Tricks auszuführen. Beliebte Dirtjump Tricks sind zb. der 360er. Wie der Name schon sagt drehen sich dabei Fahrer und Rad einmal um die eigene Achse. Der Backflip ist auch weit verbreitet und wahrscheinlich auch der bekannteste Trick. Natürlich lassen sich alle Tricks miteinander kombinieren wie zb ein Bar Spin Backflip. Das wäre dann ein Rückwärtssalto bei dem man noch dazu den Lenker um 360 Grad dreht.

Ein Dirt Rad wird meistens mit Hinterbremse gefahren. Viele Fahrer achten auch darauf einen Rahmen mit etwas längerem Oberrohr zu fahren, damit sie stabiler in der Luft sind. Die meisten Fahrer verzichten beim



Dirten auf die Pegs an den Achsen.

Vert

Mit Vert bezeichnet man das Fahren in der Halfpipe (Vertramp). Vert ist leider immer weniger präsent. Es gibt leider wenig Nachwuchsfahrer die ausschließlich das Fahren in der Halfpipe trainieren. Der bekannteste Fahrer ist bestimmt Mat Hoffman. Wahrscheinlich ist er sogar der bekannteste BMXer. Er ist mittlerweile über 40, fährt aber noch immer hochmotiviert in der Pipe und macht richtig gute Tricks. Gern gesehene Tricks in der Halfpipe sind Rotationen aber auch Tailwhips wo das Rad um den Lenker gedreht wird.

