



Introduktion til BMX træning.

Lørdag den 27. april kl. 13.00 i Østjysk BMX klubhus

Kursusledere: Bo Vedsted og Jacob Lolk Larsen

Formålet med kursus:

- At skabe flere træneremner til BMX klubben?
- At udbrede den allerede kendte viden om bmx træning til forældre og vores ungdomskørere, for at skabe en større dynamik i klubben.

Disposition til kurset:

- Trænerens/Hjælpetrænerens/(forælderen) rolle i klubben.
- BMX træning 101. Gennemgang af de mest elementære øvelser og teknikker, med udgangspunkt i praksis på banen.
- Herunder vil vi arbejde med:
 - Pumpeteknik
 - Rulle teknik
 - Hopteknik
 - Gatestart

Pause:

- Kaffe og kage til deltagerne.
- Lidt om ernæring.
- Klikpedaler, Hvorfor/hvorfor ikke?

Længden på kurset er ca 2 1/2 timer, samtidigt med en træning.

Pris for deltagelse:

- for medlemmer af Østjysk BMX og deres forældre er det gratis at deltage.
- for kursUSDeltagere fra andre klubber er deltager gebyret 50,- som afregnes kontant på dagen.

Tilmelding: senest den 22. april på mail til: jacoblolk@live.dk

Vel mødt
Østjysk BMX træner-team