



# BMX-KURSE 2020

## Anmeldung

In Kooperation mit dem BMX-Fachhandel PARANO GARAGE

Bitte in gut lesbaren Druckbuchstaben schreiben, danke!

NAME, VORNAME

GEBURTSTAG

ANSCHRIFT

TELEFON

EMAIL

VEREINSMITGLIED: JA  NEIN

### MATERIALVERLEIH

SCHONER: JA  NEIN  GRÖSSE: \_\_\_\_\_

HELM: JA  NEIN  GRÖSSE: \_\_\_\_\_

BMX RAD: JA  NEIN  GRÖSSE: \_\_\_\_\_

KURS: PARK BASICS 1  PARK BASICS 2

Bitte zutreffendes ankreuzen.

**Ausgebucht!**

**1.**

~~BLOCK 1:~~

~~Kurs: 11.01., 25.01., 08.02. & 22.02. // Practice: 18.01., 01.02., 15.02. & 29.02.~~

**Ausgebucht!**

**2.**

~~BLOCK 2:~~

~~Kurs: 07.03., 28.03., 18.04. & 02.05. // Practice: 14.03., 04.04., 25.04. & 09.05.~~

**3.**

**BLOCK 3:**

Kurs: 16.05., 06.06., 20.06. & 04.07. // Practice: 23.05., 13.06., 27.06. & 11.07.

Die Kosten für einen Kurs mit 8 Terminen (jeweils 4 x Kurs und 4 x Practice) belaufen sich auf 70,- € für Mitglieder und 80,- € für Nichtmitglieder.

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich schriftlich über den Backyard e.V. (Telefonische Anmeldungen sind nicht möglich!) Der Teilnehmerbeitrag ist beim ersten Termin vor Ort in Bar oder per EC zu entrichten.

Ort, Datum

Unterschrift (ggf. Erziehungsberechtigter)



# **BMX-KURSE 2020**

## **Information**

In Kooperation mit dem BMX-Fachhandel PARANO GARAGE

Wir arbeiten stetig an der Verbesserung unserer Kursangebote. Zu 2019 wurden die BMX-Kurse in Kooperation mit dem lokalen BMX-Fachhandel Parano Garage komplett neu strukturiert. Zu 2020 nehmen wir wieder ein paar Veränderungen vor. Diese möchten wir Euch vorstellen:

Wir konzentrieren uns auf die grundlegenden Kurse Park Basics 1 & 2. Ziel ist es, dass die BMX-Anfänger\*innen sich sicher auf den Rampen bewegen und am regulären Tagesbetrieb teilnehmen können. Die Kurse waren in 2019 sehr kompakt gestaltet. So konnte das so wichtige vermittelte Wissen nicht ausreichend vertieft werden. Dies wollen wir nun etwas entzerren. Zu den 4 Kurs-Terminen, an denen die Kursinhalte vermittelt werden, kommt jeweils noch ein sogenannter Practice-Termin hinzu. An diesen Terminen sollen die Teilnehmer\*innen das Gelernte in einem geschützten Rahmen weiter vertiefen. Natürlich sind auch an den Practice-Terminen Trainer vor Ort, die das Ganze begleiten. Zudem stehen die Trainer auch für Fragen seitens der Eltern zu Verfügung.

Die weiterführenden Kurse Trick Basics 1 & 2 nehmen wir vorläufig aus dem Programm. Wir leben weiterhin den Freestyle-Gedanken. Das Tricks-Lernen kommt beim freien Fahren von ganz allein und macht in „freier Wildbahn“ sowieso viel mehr Spaß!

### **PARK BASICS 1**

70,-€ Mitglieder // 80,- € Nichtmitglieder

**Inhalte:** Hallen-Regeln, Grundlagen des BMX-Fahrens, Fahren im vorderen Bereich der Halle

**Voraussetzungen:** sicheres und geübtes Fahrradfahren (auch im Stehen!), sicheres Aufsteigen, wackelfreies Anfahren und dann wieder gezieltes Anhalten und Absteigen

Der Park-Basics-Kurs 1 läuft immer von 09:45 Uhr bis 11:15 Uhr

Die Practice-Zeiten laufen immer von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr

### **PARK BASICS 2**

70,-€ Mitglieder // 80,- € Nichtmitglieder

**Inhalte:** Fahren im hinteren Bereich der Halle (Quarter, StepUp, Spox, Banane, RollIn), Vertrautmachen mit den Bowls sowie dem Fahren ins Foam-Pit

**Voraussetzungen:** sicheres und geübtes Fahren aller Rampen im vorderen Bereich der Halle

Der Park-Basics-Kurs 2 läuft immer von 09:45 Uhr bis 11:15 Uhr

Die Practice-Zeiten laufen immer von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr

#### **Material:**

BMX-Räder, Helme und Schoner können zu den Kursen ausgeliehen werden. Die Verleihgebühren sind im Kurspreis enthalten. Das Mitbringen von eigenen Materialien ist, wenn vorhanden und geeignet, von uns erwünscht. Bitte bringe zu den Kursterminen eine lange Hose, festes Schuhwerk und etwas zu Trinken mit und seid eine Viertelstunde früher da.