

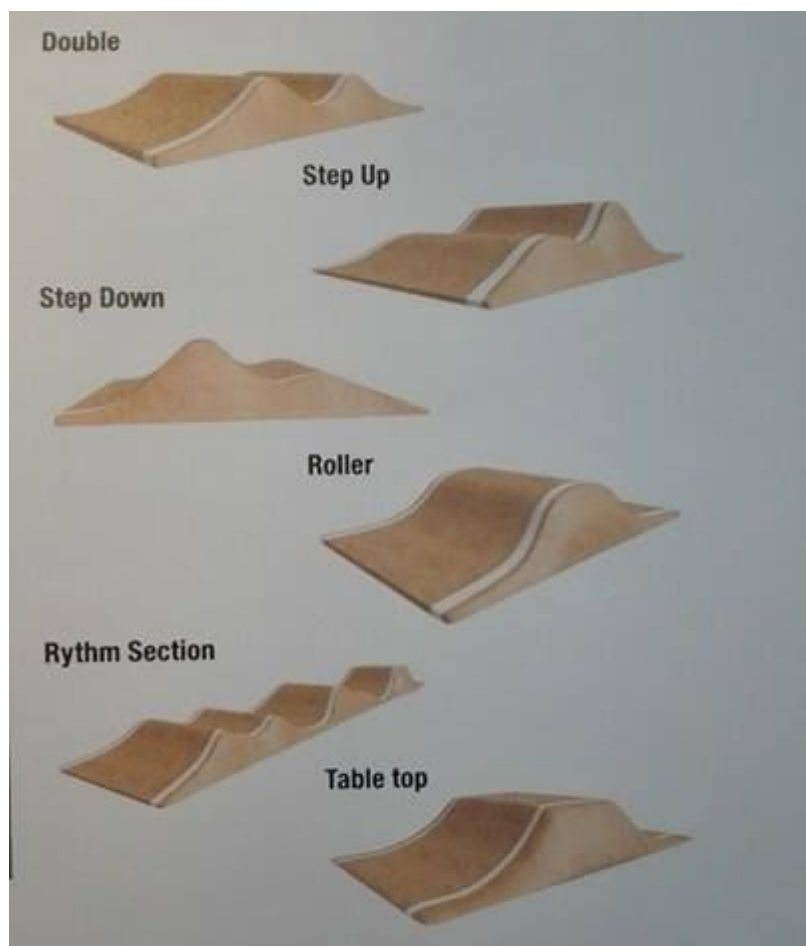
BMX banen og teknik

BMX banen

En BMX bane har helt overordnet set en startrampe, der kaldes en gate, 4 langsider, 3 sving og en masse forskellige hop (bakker) langs banen.

[Aalborg BMX bane foto](#)

Eksempler på forskellige hop kan ses her:



BMX teknikker

“**Pumpe**” er grundteknikken for BMX. Formålet med at pumpe er at sikre, man stadig får fart på cyklen over hoppene, selvom man ikke træder.



Gate-starten er også ekstrem vigtig, da det har stor betydning at komme hurtigt ud af gaten. Dette er også grunden til at der trænes starter til hver træning.



Svingteknik er også en central del af BMX, da der ofte overhales i svingene.



Når en BMX rytter kører på baghjul kaldes det at **rulle**. Dette er en svær teknik at lære korrekt, så der skal bruges meget tid, men når teknikken er på plads, kan man virkelig mærke man får øget sin fart igennem at rulle.



Når en BMX rytter løfter forhjulet af cyklen op på starten af et hop, kaldes dette at **speed-jumpe**



Speed-jump og **rulle** kan kombineres til et speed-jump rul.



Hop er når en rytter hopper over et hop.



[Fotos er taget fra ATK bogen]