

# BMX School



## Infos für Kinder und Eltern

### „BMX School“ Für wen ist das?

Bist Du zwischen 5 und 10 Jahren alt? Fährst Du gerne schnell Velo? Möchtest Du einmal mit dem Bike über Bodenwellen und durch Steilwandkurven fahren? Hast Du genügend Mut, über kleine Schanzen zu springen? Dann könnte BMX der richtige Sport für Dich sein. Komm in die BMX School und finde es heraus!

### „BMX School“ Was ist das?

Keine Angst, in der BMX School sitzt Du nicht in der Schulbank, sondern Du fährst mit einem BMX Bike über eine richtige BMX Bahn. Dabei wirst Du von einem erfahrenen Trainer begleitet, der Dich in die Grundtechniken des BMX einführt. Du lernst das Balancieren am Startgatter, das „Pumpen“ über Bodenwellen, steile Rampen hinauf und hinunter fahren, in Kurven überholen und vielleicht sogar schon auf dem Hinterrad fahren und über Dirts springen.

### Ausrüstung

Das BMX Bike, den Helm, Knieschoner, Ellbogenschoner und Handschuhe bekommst Du von uns ausgeliehen\*.

Von zu Hause mitbringen musst Du eine lange, bequeme, aber nicht zu dünne Hose und ein langärmeliges Leibchen. Wenn es kalt oder regnerisch ist, brauchst Du auch eine Regen- oder eine dünne Windjacke. Nimm alte Kleider, die schmutzig werden dürfen und bei denen ein kleiner Riss oder ein Loch nicht schlimm sind.

Und ganz wichtig: Nimm in jedes Training eine **Trinkflasche mit Wasser** mit, unter dem BMX Helm wird es heiss!

## Wann und wo?

Die BMX School finden jeweils am Dienstag auf der BMX Bahn in Goldach statt. Du findest einen Plan unter (<http://bmxgoldach.ch/standort.php>).

Die BMX School dauert in der Regel eine Stunde und findet in 5 Blöcken statt.

Am ersten Kurstag dauert die Lektion eine Halbestunde länger, damit wir genügend Zeit haben, die Ausrüstungen zu verteilen und anzupassen.

Es werden im Jahr 2025 voraussichtlich 3 Kurse durchgeführt.

Die Termine im Jahr 2025 sind:

<b>Kurs 1; 17:45 - 18:45 Uhr</b>	<b>Kurs 2; 17:45 - 18:45 Uhr</b>
18. März (ab 17:15 Uhr)	06. Mai (ab 17:15 Uhr)
25. März	13. Mai
01. April	20. Mai
08. April	27. Mai
15. April	03. Juni

<b>Kurs 3; 17:45 - 18:45 Uhr</b>	
19. August (ab 17:15 Uhr)	
26. August	
02. September	
09. September	
16. September	

## **Noch ein paar Infos in kunterbunter Reihenfolge:**

- Du darfst mitmachen, **wenn Du schon gut stehend Velo fahren** kannst (beim BMXlen sitzt man nur bei Stillstand auf dem Sattel);
- ein Elternteil muss beim Training anwesend sein;
- für Kinder bis 10 Jahren ist der Besuch der BMX School Voraussetzung um an normalen Trainings der Bike Hunters teilnehmen zu können;
- verpasste „Schulstunden“ können nicht nachgeholt werden;
- Die Anmeldungen zur BMX School werden in der Reihenfolge, wie sie bei uns eintreffen, berücksichtigt. Es können pro Kurs ca. 10 Mädchen und / oder Jungs mitmachen.

## **Was kostet die BMX School?**

Die BMX School kostet Dich oder Deine Eltern Fr. 150.-- (inklusive Ausleihe der Ausrüstung).

Wenn Du im Anschluss an die BMX School Mitglied bei den Bike Hunters wirst, bekommst Du im ersten Jahr einen Rabatt von Fr. 50.-- auf den Clubbeitrag.

# **Anmeldung für die BMX School**

Unter: [www.bmxgoldach.ch](http://www.bmxgoldach.ch)

**Fragen zur Anmeldung unter E-Mail:** [danielmuheim@gmx.ch](mailto:danielmuheim@gmx.ch)

**Wichtig:**

Die Einzahlung der Kurskosten muss einen Monat nach Anmeldung erfolgen und ist zwingende Voraussetzung für eine Teilnahme. Falls dies nicht erfolgt, wird das nächste Kind auf der Warteliste nachrücken.