

# BMX OPWARMING



- Kegels



- Fietsbehendigheid
- Evenwicht
- Tweezijdige ontwikkeling

## Omschrijving

Deze oefening dient om op te warmen voor een BMX-training. De begeleider (LK) zet een parcours uit met kegels op een vlakke strook naast de BMX-track. Tussen twee kegels wordt telkens een andere opdracht uitgevoerd door de renner.

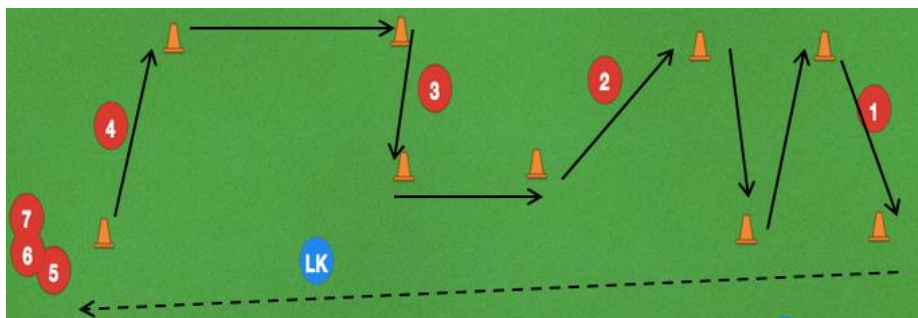
Enkele mogelijke opdrachten:

- Steppen met het linker- of rechterbeen
- Links of rechts lopen naast de fiets
- Pompn op de armen al rijdend (zittend of staand)
- Voortbewegen door met schoenzool de band van het voorwiel voorwaarts te duwen



*Indien een renner de opdracht verkeerd uitvoert, dient hij de startheuvel op te sprinten al lopend. Nadien keert hij terug naar de oefening.*

## Opstelling



### Makkelijker

- Enkel opdrachten geven aan voorkeurszijde of op voorkeursbeen van de renners

### Moeilijker

- Invoegen van de BMX-heuvels in parcours
- Geven van moeilijkere opdrachten: liften, bunnyhoppen, staan op het zadel

**Discipline:** BMX

**Vorbereiding op onderdeel PROEF:** Speed on Wheels (U8-U12-U15-U17)