



# BMX School

## Für wen ist das?

Bist Du zwischen 5 und 12 Jahren alt? Fährst Du gerne schnell Velo? Möchtest Du mit dem BMX 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!

## 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 Piste. Dabei wirst Du von einem Trainer begleitet, der Dich in die Grundtechniken des BMX einführt. Du lernst das Balancieren am Startgatter, das "Pumpen" über Bodenwellen, steile Rampen rauf und runter zu fahren, in Kurven zu überholen und vielleicht sogar schon auf dem Hinterrad zu fahren oder über kleinere Hindernisse zu springen.

## Was benötige ich dazu?

Das BMX Bike und die Schutzausrüstung wie Integralhelm, Ellbogen- und Knieprotektoren bekommst Du von uns ausgeliehen. Falls du solche bereits besitzt, kannst du sie gerne mitbringen. Von zu Hause mitbringen musst Du eine lange, bequeme, aber nicht zu dünne Hose und ein langärmliges Leibchen. Wenn es kalt oder regnerisch ist, brauchst Du zudem eine Regen- oder eine dünne Windjacke. Nimm alte Kleider mit, 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 schnell warm!

## Wann und wo?

Die BMX School findet in der Regel an aufeinanderfolgenden Samstagvormittagen auf der BMX Anlage in Weinfeldern statt und dauert jeweils eine Stunde. Am ersten Kurstag dauert die Lektion eine halbe Stunde länger, damit wir genügend Zeit haben, die Aus-

rüstungen zu verteilen und anzupassen. Weiterführende Informationen und genaue Zeitangaben zu den Trainingslektionen werden im Web publiziert oder im Rahmen der Anmeldung schriftlich mitgeteilt.

## Was kostet die BMX School?

### Anzahl Kinder pro Familie oder Haushalt Kosten (inklusive Ausrüstung)

1 Kind	Fr. 150.00
Jedes weitere Kind	Fr. 100.00

Beim gleich anschliessenden Beitritt zum BMX-Club Flying Tigers (im gleichen Jahr) wird ein Rabatt auf den Club Mitgliederbeitrag gewährt.

## Was muss ich sonst noch wissen und können?

- ☞ Du darfst mitmachen, wenn Du schon gut Velo fahren kannst;
- ☞ Ein Elternteil muss beim Training anwesend sein;
- ☞ **Für Kinder bis 9 Jahre ist der Besuch der BMX School Voraussetzung**, um an den Trainings des BMX-Club Flying Tigers teilnehmen zu können;
- ☞ Verpasste Trainingslektionen können nicht nachgeholt werden;
- ☞ Die Anmeldungen zur BMX School werden in der Reihenfolge berücksichtigt, wie sie eintreffen. Es können pro Kurs höchstens 36 Kinder verteilt auf drei Gruppen mitmachen;
- ☞ Wer keine Berücksichtigung findet kommt auf die Warteliste und wird später kontaktiert.

## Kontakte

Markus Rüegg / Präsident  
markus.rueegg@bmxflyingtigers.ch  
079 - 342 49 87

Yaël Nusser / Administration BMX-School  
bmx-school@bmxflyingtigers.ch  
077 - 431 82 20