

IDRÆT

BMX - Bicycle motocross

BMX OG KONKURRENCER



Velkommen til School To Go og dagens undervisning!

Dette er et forløb i faget "Idræt" om "BMX - Bicycle motocross" i tre episoder, med de tre temaer "Starten på BMX", "Skateparker" samt "BMX og konkurrencer". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

Introduktion

Forestil jer, at I står klar ved startlinjen. Adrenalinen pumper, hjertet banker hurtigt, og I kan mærke, hvordan jeres krop er spændt som en fjeder, klar til at eksplodere fremad. Det er her, BMX bliver til mere end bare sjov – det bliver en konkurrence, hvor teknik, fart og mod bliver sat på prøve. BMX er en sport fyldt med intensitet og action, men den er også en platform for fællesskab og personlig udvikling.

I dag skal vi se nærmere på BMX og de forskellige typer konkurrencer, hvor atleter enten kæmper mod hinanden i hæsblæsende løb på snoede baner eller imponerer dommere med kreative tricks i skateparker og på ramper. BMX-racing kræver lynhurtige reaktioner, kraftige tråd i pedalerne og skarpe sving, mens freestyle-disciplinen er en blanding af teknik, balance og frygtløshed. Det er en sport, hvor hver bevægelse tæller, og hvor rytterne konstant presser deres egne grænser for at blive bedre.

Men hvordan træner en BMX-rytter for at kunne konkurrere på så højt niveau? Hvilken rolle spiller styrke, teknik og udholdenhed? Vi skal også høre om nogle af de danske kørere, der har gjort sig bemærket internationalt, som Simone Tetsche Christensen, der har sat nye standarder for BMX i Danmark og inspirerer andre ryttere til at følge i hendes hjulspor.

BMX handler ikke kun om at vinde – det handler om at turde tage udfordringen op, om fællesskabet på banen og glæden ved at mestre sin cykel. Så spænd hjelmen, find balancen og lad os dykke ned i BMX'ens konkurrenceverden, hvor fart, teknik og kreativitet smelter sammen i en sport, der aldrig står stille. Er I klar til at blive inspirerede? Lad os komme i gang!

Lad os først høre læringsmålene for episoden:

Mål for undervisningen:

1. Jeg får kendskab til BMX konkurrencer
2. Jeg får færdigheder inden for emnet Idræt i samfundet.

Lad os nu gå i gang med emnet.

BMX og konkurrencer

BMX er en sport, der har eksisteret i mange år, og i takt med sportens vækst er der blevet udviklet flere konkurrencer. Disse konkurrencer kan opdeles i to hoveddiscipliner: BMX racing og BMX freestyle, som begge er meget populære, men på forskellige måder.

BMX Racing

BMX racing er en konkurrence, hvor rytterne konkurrerer mod hinanden på en specielt designet bane. Banen er ofte fyldt med hop, bankede sving og lige strækninger. Målet i BMX racing er ganske enkelt: at komme først over målstregen. Konkurrencen foregår typisk med otte ryttere, der starter på samme tid og kæmper om at vinde. BMX racing er en intens og spændende sport, der kræver både hastighed og præcision. Der findes både lokale, nationale og internationale mesterskaber i BMX racing. Den største internationale konkurrence er UCI BMX

World Championships, og BMX racing blev også en del af de olympiske lege i 2008 i Beijing. Dette var en stor milepæl for sporten, da den fik anerkendelse på verdensplan.

BMX Freestyle

BMX freestyle handler om at udføre tricks, vise kreativitet og stil. Det er en disciplin, hvor rytterne bruger forskellige terræner som fladt landskab, ramper, rails, trapper og andre forhindringer til at lave imponerende tricks. Der findes flere forskellige former for BMX freestyle, afhængigt af hvor og hvordan konkurrencen foregår:

- **Park:** Her konkurrerer rytterne i en skatepark-lignende opsætning med ramper og bowls, som gør det muligt at lave både lufttricks og grinds.
- **Street:** I denne form for freestyle bruger rytterne gadeelementer som trapper, rails og ledges til at udføre tricks, der kræver stor teknisk kunnen.
- **Flatland:** Denne stil udføres på fladt terræn, hvor rytteren laver tricks, der kræver høj balance og præcision, som f.eks. at spinne og rotere på cyklen.
- **Dirt:** I dirt-konkurrencer hopper rytterne fra store jordhøje og laver lufttricks imellem dem. Dette er ofte den mest spektakulære form for BMX freestyle, da det involverer store hopp og imponerende tricks.

BMX freestyle park blev først en olympisk disciplin i 2021 under de olympiske lege i Tokyo, hvilket gav sporten endnu mere global opmærksomhed. BMX freestyle handler ikke kun om hastighed, men om at vise sin personlige stil og opfindsomhed, hvilket gør det til en sport, der både udfordrer fysik og kreativitet.

Sammenfattende er BMX både en sport for dem, der elsker at køre hurtigt på baner, og for dem, der ønsker at udføre seje tricks i forskellige miljøer. Uanset disciplin kræver BMX både talent, hård træning og passion for sporten.

Træning for BMX-kørere

BMX er en intens og teknisk krævende sport, der kræver meget af både krop og sind. For at blive en dygtig BMX-kører er det vigtigt at træne både sin styrke, udholdenhed, teknik og fleksibilitet. BMX-kørere bruger et træningsprogram, der kombinerer disse elementer for at opnå maksimal præstation på banen.

Styrketræning

En stor del af BMX-træningen fokuserer på at bygge muskelstyrke, især i benene, da disse muskler er afgørende for at accelerere hurtigt og holde høj hastighed. Køerne arbejder især med quadriceps (forsiden af lårene), hamstrings (bagsiden af lårene), lægmusklerne og glutes (ballerne). Derudover er det vigtigt at styrke coremuskulaturen, da en stærk core giver bedre balance og stabilitet, både når man kører på flad vej og på ujævne overflader. Overkroppen, især bryst, skuldre og arme, trænes også for at hjælpe rytterne med at styre cyklen effektivt, især når de er i luften eller udfører tricks.

Sprinttræning

For at kunne levere eksplosiv hastighed i korte perioder, hvilket er vigtigt i BMX-konkurrencer, fokuserer rytterne på sprinttræning. Dette hjælper dem med at udvikle den nødvendige kraft og hurtigt kunne accelerere fra startlinien eller i intense situationer på banen.

Udholdenhedstræning

Selvom BMX-løb typisk er korte og intense, kræver de stadig god kardiovaskulær udholdenhed. Rytterne skal kunne holde et højt tempo i flere heats eller løb på en dag. For at opbygge udholdenhed kan BMX-kørere gennemføre længere cykelture eller intervaltræning, der hjælper med at forbedre deres evne til at opretholde energi over længere tid.

Teknisk træning

BMX-kørere bruger meget tid på banen for at finpudse deres teknik. Dette omfatter øvelser for at forbedre starten fra startristen, teknik på hop, bølger og sving. Desuden øver rytterne sig på tricks som manualing (at køre på baghjulet uden at pedale) og bunny hops (at hoppe med hele cyklen) for at blive endnu mere præcise og sikre i deres bevægelser.

Fleksibilitet og mobilitet

Strækøvelser og yoga er en vigtig del af træningen, da det hjælper med at forbedre fleksibiliteten og reducere risikoen for skader. En god fleksibilitet gør det lettere for rytteren at bevæge sig hurtigt og præcist under løb og tricks.

Mentalt fokus

BMX kræver ikke kun fysisk styrke, men også et stærkt mentalt fokus. Visualisering, meditation og andre teknikker kan hjælpe rytterne med at forberede sig mentalt til konkurrencer og håndtere det pres, der følger med at konkurrere på højt niveau.

Videoanalyse

At analysere videoer af sig selv og andre ryttere er en effektiv måde at forbedre sin teknik på. Rytterne kan identificere områder, hvor de kan gøre fremskridt og finjustere deres bevægelser for at blive endnu mere effektive på banen.

Ernæring og restitution

En afbalanceret kost er essentiel for at BMX-kørere kan yde deres bedste, da det giver dem den nødvendige energi og de næringsstoffer, de har brug for til træning og konkurrence. Derudover er restitution vigtig. BMX-kørere bruger strækning, massage, isbade og fysioterapi for at undgå skader og sikre, at deres muskler er klar til næste træning eller løb.

BMX-kørere arbejder tæt sammen med trænere, fysioterapeuter og ernæringseksperter for at sikre, at de får mest muligt ud af deres træning og er i den bedste form muligt, når de deltager i konkurrencer. Denne omfattende tilgang til træning hjælper dem med at udvikle både deres fysiske og mentale færdigheder, så de kan konkurrere på højeste niveau.

Danske BMX-kørere

Danmark har været hjemsted for flere talentfulde BMX-kørere, der har gjort sig bemærkede både på den nationale og internationale scene. Ligesom i mange andre sportsgrene har der været skiftende stjerner i BMX, men nogle kørere har særligt markeret sig gennem deres præstationer og resultater. To af de mest kendte danske BMX-kørere gennem tiden er Simone Tetsche Christensen og Niklas Laustsen.

Simone Tetsche Christensen

Simone Tetsche Christensen er en af Danmarks mest prominente BMX-kørere, især inden for BMX racing. Hun har repræsenteret Danmark på flere internationale platforme, og hendes karriere har været fyldt med imponerende resultater. I 2016 kvalificerede Simone sig til de Olympiske Lege i Rio, hvor hun deltog i BMX racing og satte et stærkt aftryk på den internationale scene. Hun har også deltaget i flere verdensmesterskaber arrangeret af UCI, den internationale cykelforbund, og har opnået top-10 placeringer. Simone har ikke kun konkurreret på verdensplan, men har også haft stor succes i de europæiske mesterskaber, hvor hun har markeret sig som en af de bedste.

Niklas Laustsen

Niklas Laustsen er en anden fremtrædende dansk BMX-kører, der har opnået anerkendelse både i Danmark og internationalt. Niklas har været aktiv på den internationale BMX-scene og har deltaget i flere verdensmesterskaber, hvor han har konkurreret mod nogle af de bedste kørere i verden. Ud over hans internationale succes har Niklas også haft en markant rolle på den europæiske scene og har deltaget i flere europæiske mesterskaber, hvor han har fået gode placeringer. På hjemmefronten i Danmark har Niklas vundet flere nationale titler, hvilket cementerer hans status som en af landets bedste BMX-kørere.

Både Simone og Niklas har sat Danmark på BMX-kortet og har inspireret mange unge ryttere til at drømme om at nå deres niveau. Deres præstationer er et bevis på, at hårdt arbejde og dedikation kan føre til succes, både nationalt og internationalt.

World Cup 2021: Danske BMX-ryttere i Toppen

Simone Tetsche Christensen har længe været anerkendt som Danmarks bedste BMX-rytter, og hun har været en af de mest fremtrædende figurer på den

internationale scene. I 2021 viste hun igen sin imponerende form ved at opnå stærke resultater i World Cup-afdelingen i Tyrkiet. Dette har ikke kun forstærket hendes position, men har også gjort det muligt for Danmark at prale af at have hele fire kvindelige BMX-ryttere blandt de 35 bedste i verden. Ud over Simone inkluderer denne præstation søstrene Dorte og Rikke Balle samt Malene Kejlstrup Sørensen.

BMX-landstræner Klaus Bøgh Andresen, der selv har været en af Europas bedste BMX-ryttere, har ofte fremhævet Simones rolle som en pioner for BMX-sporten i Danmark. Han understreger, at Simone har sat en høj standard, som de øvrige danske ryttere ser op til og stræber efter at nå. På trods af at Simone tager en pause efter en travl og intens sæson, er konkurrencen nu tættere end nogensinde før, og de øvrige ryttere er klar til at tage kampen op.

En af dem, der ser op til Simone, er Dorte Balle, som i øjeblikket er den højest rangerede kvindelige BMX-rytter i Danmark. Dorte har både set Simone som en inspiration og betragtet hende som en nær veninde i BMX-miljøet. Hun fremhæver venskabet som en vigtig del af træningen og understreger samtidig den rolle, konkurrence spiller i at forbedre ens niveau. Dorte ser frem til at fortsætte sin udvikling og har store ambitioner om at nå op på Simones niveau de næste par år. Sammen med de andre danske ryttere stræber Dorte efter at nå nye højder, med OL i Paris 2024 som et fælles mål.

Det er tydeligt, at BMX-sporten i Danmark har et stærkt fællesskab, hvor både erfarne og unge ryttere inspirerer og motiverer hinanden. Det er en spændende tid for dansk BMX, og med flere ryttere på vej op i verdenseliten, er fremtiden lys for sporten.

Nu er det tid til at lave et par opgaver og tænke over hvad vi lige har lært.

Arbejdsopgaver

1. Undersøg hvilken type træning en BMX-rytter har brug for og præsenter det for din sidemakker.
2. I fællesskab skal I nu lave en træningsplan, der passer med det, I har fundet ud af beskriv øvelserne ned i detaljen.
3. Afprøv jeres træning enten i idrætstimen eller derhjemme. Hvad kan I mærke i kroppen? Hvordan er det anderledes fra hvad I plejer at gøre?

Når I har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne.

Ideer til læreren

1. Forskning og Præsentation:

- Eleverne kan fordeles i grupper og få tildelt forskellige danske BMX-ryttere som Simone Tetsche Christensen, Dorte Balle osv. at forske i.
- Hver gruppe kan lave en præsentation om deres tildelte rytters karriere, bedste øjeblikke, udfordringer osv.

2. BMX-konkurrenceanalyse:

- Se optagelser af forskellige BMX-konkurrencer, og bed eleverne om at analysere teknik, taktik og styrker/svagheder ved forskellige ryttere.

3. Skab en BMX-konkurrence:

- Eleverne kan designe deres egen BMX-konkurrence, hvor de skal tænke på regler, pointgivning, sted og hvordan man sikrer deltagerne bedst muligt.

4. Debat om Sikkerhed:

- En debat om vigtigheden af beskyttelsesudstyr i BMX. Eleverne kan også undersøge, hvordan regler og udstyr har udviklet sig over tid.

5. Skitsere en BMX Bane:

- Med papir og farver kan eleverne designe deres egne BMX-baner, hvor de skal tænke på forskellige elementer og sværhedsgrader.

6. Interview Øvelse:

- Eleverne kan forestille sig, at de interviewer en BMX-rytter. De skal forberede relevante spørgsmål, og to elever kan herefter simulere interviewet foran klassen.

8. BMX i Kulturel Kontekst:

- Diskuter BMX's plads i populærkultur, hvordan sporten ses i forskellige lande, og hvordan den har påvirket mode, musik og kunst.

9. Refleksionsopgave:

- Bed eleverne reflektere over, hvad det kræver mentalt for at være en top BMX-rytter. Hvordan håndterer de pres, skader, konkurrence osv.?

10. Planlæg en Skoletur:

- Hvis der er en lokal BMX-bane eller park, kan man overveje en skoletur, hvor eleverne kan opleve sporten på nærmest hold. Hvis det er muligt, kan man også arrangere en demonstration eller workshop med en lokal BMX-rytter.