

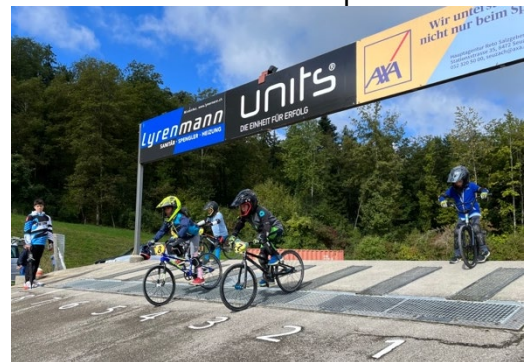
## BMX mit Powerbike Winterthur 17.09.2022

Am Samstagmorgen begrüßte uns Anett von Powerbike Winterthur in Dättnau im Clubhaus der BMX-Anlage zum ersten Talent Eye Sportartentraining. Nach einer kurzen Einführung begann die Materialschlacht. Alle Kinder wurden mit Handschuhen, Ellenbogen- und Knieschonern sowie einem Helm ausgerüstet. Nachdem alle ein Bike hatten, ging es mit den Trainern Cyrill und Timon zum Aufwärmen nach draussen. Mit verschiedenen Mobilisationsübungen, Hüpf- und Sprungformen bekamen die Kids trotz der kühlen Herbsttemperaturen



warm. Die 2. Klässler lernten, dass man beim BMX-Fahren immer in den Pedalen steht und nicht auf den Sattel sitzt. Mit diesem Wissen konnten sie sich auf einem Slalom mit dem Bike vertraut machen. Mit jeder Runde haben die 2. Klässler Fortschritte gemacht. Im Anschluss wurden die Kinder in zwei Gruppen aufgeteilt und es ging auf die Rennpiste.

Am Anfang brauchte es etwas Mut, mit dem ungewohnten Gefährt über die Wellen und Mulden zu fahren. Besonders bei der steilen Startrampe mussten sich die Kinder überwinden. Nachdem die Kids ein paar Runden eher vorsichtig gefahren sind, wurden sie immer mutiger und konnten das Tempo steigern. Nach der Hälfte der Trainingszeit gab es eine Stärkung im Clubhaus. Anett zeigte den Kindern und Eltern in dieser Pause eindrucksvolle Videos von BMX-Rennen, erzählte vom Sport und informierte über den Powerbike Club. Nach der Verschnaufpause wurden die Gruppen gewechselt und die Kinder konnten weiter üben. Die meisten 2. Klässler waren von der Sportart begeistert und wollten kaum mehr aufhören. Nebst vielen lachenden Gesichtern gab es leider auch ein paar Stürze, glücklicherweise gingen aber alle glimpflich aus.



Verschwitzt und mit lachenden Gesichtern beendeten die Kids ihr Training und bedankten sich bei ihren Coaches, welche das Training super organisiert und engagiert geleitet haben.



Übrigens: Falls euch der Sport gefallen hat, könnt ihr in den Herbstferien einen Kurs besuchen. Alle Infos unter: <https://www.bmxwinterthur.ch/angebote/bmx-school/school-daten>