



BMX CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Attack-Position, Bunnyhop-Basics und der Unterschied zwischen Race und Freestyle.

1. SCHUTZ & BIKE-WAHL

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	WICHTIGKEIT	TIPP
Helm	Hoch	Race: Fullface Pflicht. Freestyle: mindestens zertifizierter Park-Helm – nach hartem Sturz immer ersetzen.
Handschuhe	Hoch	Vollfinger-Handschuhe von Tag eins – rund 40 % aller BMX-Verletzungen treffen Hände und Arme.
Bremse dranlassen	Hoch	Als Einsteiger nie brakeless (ganz ohne Bremse) fahren – das lässt dir null Fehlerreserve.
Rahmenwahl	Mittel	Race leicht unter 11 kg für den Sprint, Freestyle robust aus Chromoly für harte Landungen.

2. SICHER LERNEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- **Progression vor Höhe:** Jeden Trick erst niedrig, dann höher – die meisten Stürze kommen aus zu viel Tempo zu früh.
- **Anfahrt erst abrollen:** Rampe oder Sprung erst ohne Sprung hoch- und runterrollen, um das nötige Tempo zu finden.
- **Tempo ist dein Freund:** Zu wenig Tempo ist gefährlicher als zu viel – Angst-Bremsen lässt dich in der Rampe hängenbleiben.
- **Müde aufhören:** Über 85 % der BMX-Verletzungen bleiben Prellungen – Kontrollverlust kommt meist aus Ermüdung.

3. RACE ODER FREESTYLE?

Wichtigkeit: **Hoch**

- **Race: Sprint unter 35 Sekunden:** Gate-Start, Steilkurven (Berms) und Wellen gegen andere Fahrer – kurz, aber mit über 1200 Watt am Start.
- **Freestyle: Tricks im Park:** Sprünge, Grinds und Airtime im Skatepark oder Pumptrack – Kreativität statt Stoppuhr.
- **Ein Rad, eine Aufgabe:** Race- und Freestyle-Bikes sind unterschiedlich gebaut – leih erst, kauf erst, wenn deine Richtung feststeht.

4. TRICK-PROGRESSION

Wichtigkeit: **Mittel**

TRICK	KURZ ERKLÄRT
Bunnyhop	Zwei Takte: erst Vorderrad hoch (Hüfte nach hinten), dann Hinterrad nachziehen (Beine strecken) – Timing schlägt Kraft.
Manual	Rollen auf dem Hinterrad ohne Treten – Hüfte nach hinten hebt das Vorderrad, ein Finger bleibt über der Hinterradbremse.
180	Bunnyhop mit halber Drehung – Kopf und Schultern zuerst in die Drehrichtung, erst niedrig üben.
50-50-Grind	Beide Pegs parallel auf eine niedrige Kante hoppen, Blick zum Boxende, Gewicht mittig.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: ATTACK-POSITION IST DEINE BASIS Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Wer steif und sitzend über Unebenheiten rollt, wird vom Bike geworfen – die Grundstellung trägt jeden Trick.
- Tipp:** Stehend auf den Pedalen, Kurbeln waagerecht, Knie und Ellbogen gebeugt, Gewicht mittig über dem Tretlager.

FAKTOR 2: DER BLICK FÜHRT DAS BIKE Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Wer aufs Vorderrad starrt, fährt genau das Hindernis an, das er eigentlich vermeiden wollte.
- Tipp:** 5–10 m voraus schauen, nicht aufs Vorderrad – das Rad folgt automatisch dorthin, wo du hinschaust.

FAKTOR 3: PUMPEN STATT TRETEN Wichtigkeit: **Mittel**

- Konzept:** Wer nur tritt, verschenkt Tempo – im Race bist du rund 40 % der Zeit gar nicht am Pedal.
- Tipp:** Bergauf leicht machen, an Kuppe und Talfahrt ins Rad drücken – wie eine Schaukel anschieben, ganz ohne Tritt.



PRO-TIPP: Der Pumptrack ist dein sicherster Einstieg: Er verzeiht Fehler bei niedrigem Tempo und baut genau die Rad-Kontrolle auf, die dich später vor Stürzen schützt. Fahr eine komplette Runde ganz ohne einen einzigen Tritt, bevor du den ersten Sprung angehst.