



# BMX

## *Mit dem Rad über Querfeldein*

BMX ist die anglo-amerikanische Abkürzung für den englischen Begriff "Bicycle-Moto-Cross" und bedeutet "Fahrrad-Querfeldeinfahren". BMX-Fahren, d.h. Wettkampf auf einer Bahn im Freien mit verschiedenen gestalteten Hindernissen.

BMX-Sport können alle Jungen und Mädchen ab 6 Jahren lernen und ausüben. Man benötigt dazu ein entsprechendes BMX-Fahrrad (20" Rad oder 24" = Cruiser), einen Schutzhelm, Handschuhe und Schutzkleidung.

Das BMX-Fahren trainiert den Körper auf Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit und bildet eine hervorragende Ausgangsposition für viele andere Sportarten, die gute Körperbeherrschung erfordert.

BMX wird wettkampfmäßig in den verschiedenen Altersklassen (ab 6 Jahren) auf extra dafür gebauten BMX-Bahnen zwischen 300 - 400 m Länge und den verschiedensten Hindernissen betrieben.

BMX ist eine Sportart, die in Kalifornien geboren wurde. Der Niederländer Gary Does - selbst Motocrossfahrer - begeisterte sich während eines Amerikaaufenthaltes für BMX und brachte es nach Europa. Gary Does war Mitbegründer der Internationalen BMX-Föderation. In Deutschland ist BMX seit gut 20 Jahren bekannt. Sehr schnell hat sich diese Sportart ausgebreitet und fasziniert junge Menschen, Jungen und Mädchen in der ganzen Welt.

Wünschen Sie mehr Informationen zu BMX und dem Hessischen Radfahrer Verband? Sprechen Sie uns an.

### **Geschäftsstelle HRV**

Otto-Fleck-Schneise 4

60528 Frankfurt

Tel.: 069 – 6789 219

Fax: 069 – 6789 222

E-Mail: [geschaeftsstelle@hessen-radsport.de](mailto:geschaeftsstelle@hessen-radsport.de)

sowie die Fachwarte BMX oder Öffentlichkeitsarbeit. Die Kontaktdaten finden Sie unter Präsidium /Fachwarte.