

BMX-Club Vechta e.V.

www.bmx-vechta.de

info@bmx-vechta.de



Was heißt „BMX“!

BMX ist die Abkürzung für *Bicycle MotoCross* (das X steht für das [englische](#) *cross*, da das X wie ein Kreuz aussieht) und bezeichnet eine Ende der [1960er](#) in den [USA](#) entstandene [Sportart](#), die es dem [Sportler](#) gestattet, auf einem 20"-[Fahrrad](#) (20-[Zoll-Laufräder](#)) viele verschiedene Kunststücke und [Stunts](#) auszuführen. In der ursprünglichen Form ging es, wie im [Motocross](#), darum, einen mit Sprüngen und Steilkurven versehenen, etwa 400 Meter langen Sandkurs im Kopf-an-Kopf-Rennen gegen sieben Kontrahenten zu fahren.



Disziplinen

Aus der ursprünglichen Form des BMX-Sports entstanden die zwei Disziplinen:

Race und Freestyle

Race

Der BMX-Rennsport entwickelte sich von den Anfängen am Anfang der siebziger Jahre bis zum heutigen Tag kontinuierlich weiter. Die Bahnen wurden anspruchsvoller mit größeren und technisch schwieriger zu fahrenden Hindernissen, betonierten Kurven und Starthügeln bis hin zu [Fluchtanlagen](#) und Tribünen. Die ersten BMX-Bahnen in Deutschland entstanden in [Magstadt](#), [Bremen](#), [Schweinfurt](#) und [Erlangen](#), wobei die Bahnen in Bremen und Erlangen bis heute existieren und immer noch zu den besten Deutschlands zählen. Im Jahr 2005 ist die Anzahl der Bahnen in Deutschland zwar nicht mehr so hoch wie in der Blütezeit des BMX-Sports Mitte der 1980er Jahre, aber die bestehenden Anlagen wie z. B. Kolbermoor, Betzingen, Königsbrunn, Weilheim, Weiterstadt, Bremen, Bispingen und Schwedt zeichnen sich durch einen hohen Anspruch und ständige Weiterentwicklung aus.

Die deutschen Racer zählten Mitte der Achtziger zu den besten Europas und Namen wie Uwe Sturm, Ivi Vidakovitsch, Uli Maurer, Bert Rückert, Rainer Schadowski, Oli Kienzle, Heiko Hirzbruch, Markus Blau und Alex Bohnenstengel erreichten vordere Plätze bei internationalen Wettkämpfen.



BMX-Club Vechta e.V.

www.bmx-vechta.de

info@bmx-vechta.de



In den Neunzigern waren es Fahrer wie Frank Brix, Tim Simon, Jochen Beurer, Steffen Lehman, Kerstin Munki und Kai Lehman die den deutschen Rennsport international erfolgreich vertraten.

Im Jahr 2005 sind es mit Sicht auf die [Olympischen Spiele 2008](#) Fahrer wie Torsten Bröllochs, Florian Ludewig, Simon Schirle, Maik Baier, Markus und Michael Huber sowie Gregor Alff, die versuchen gegen die starken Nationen wie Frankreich, Holland und Tschechien zu bestehen.



Freestyle

Später entstand das etwas freiere Fahren mit dem BMX-Rad, bei dem es nur noch um die Tricks, den dazu benötigten Mut und die Geschicklichkeit und nicht mehr nur um die Geschwindigkeit wie beim *Race* ging. Die vor allem durch die [X-Games](#) bekannt gewordene Disziplin *Freestyle* gliedert sich in folgende Teildisziplinen:

- § *Vert* (fahren in einer aus dem [Skateboarding](#) bekannten *Halfpipe*),
- § *Flatland* (eine Art modernes *Kunstradfahren*, mit Ziel einer ästhetischen Abfolge verschiedenster spezieller Trickkombinationen auf der ebenen Fläche),
- § *Street* (die wohl beliebteste Disziplin, in der auf allem gefahren wird, was man auf der Straße findet – dazu gehören Treppengeländer, Kunstwerke und Hauswände,
- § *Dirtjump/Trails* (hier springen die Fahrer über Erdhügel und machen *Tricks* in der Luft) und
- § *Park* (es wird auf einer eingegrenzten Fläche gefahren, auf der Rampen, Sprünge und andere Hindernisse aufgebaut sind – die Reihenfolge, in der Hindernisse benutzt werden, ist nicht festgelegt – Park ist die organisierte Form des Street-Fahrens).

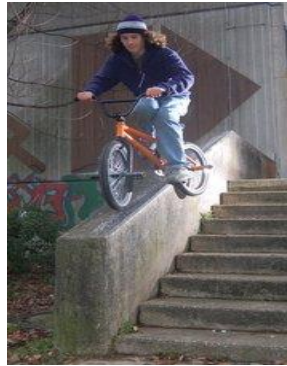
Die einzelnen Disziplinen gehen teilweise stark ineinander über, d. h. man kann z. B. Tricks aus Dirt auch beim Park fahren machen. Wobei es für Flatland von Vorteil ist, ein spezielles BMX zu fahren, dessen Rahmen einen kürzeren Radstand hat.



BMX-Fahrer springt mit Hinterrad an ein Hindernis. Diesen Trick nennt man *Abubaca*



Ein BMXer rutscht auf seinen *Pegs* eine Mauer herunter, im BMXer-Jargon ein so genannter *50-50-Grind*



mit dem Vorderrad und dem hinteren *Peg* auf der Mauer *grindet* (rutscht) ein BMX-Fahrer den so genannten *Feeble-Grind*

Tricks

Bellebte bzw. bekannte Tricks sind z. B.:

- § *Barspin*: man lässt den Lenker los und dreht ihn dabei um 360°
- § *Abubaca*: man fährt eine Rampe hoch und landet mit dem Hinterrad auf dem so genannten *Coping* (englisch für *Mauerkrone*, gemeint ist ein Rohr, dass meistens zwischen Rampenplattform und Rundung angebracht wird), nachdem man in die Luft gesprungen ist. Danach springt man rückwärts (*fakie*) zurück in die Rampe.
- § *Fufanu*: ähnlich dem Abubaca, jedoch springt man vom Coping nicht rückwärts zurück, sondern dreht sich im Sprung um 180°, um regulär weiterfahren zu können.
- § *180°*: man dreht sich in der Luft um 180°
- § *360°*: man dreht sich in der Luft um 360°
- § *Backflip*: man macht einen Rückwärtssalto in der Luft
- § *Flair*: man macht einen Backflip mit einem 180°
- § *Frontflip*: man machte einen Vorwärtssalto in der Luft
- § *Tailwhip*: man hält den Lenker fest und dreht das restliche Fahrrad um 360° bis man es wieder „fangen“ kann
- § *Superman*: Die Beine werden nach hinten lang durchgestreckt, so dass der Körper eine Linie bildet und man sich nur noch mit den Armen festhält

BMX-Club Vechta e.V.

www.bmx-vechta.de

info@bmx-vechta.de



- § *Turndown:* Das Rad wird seitlich eingedreht, d.h. man streckt die Beine durch und dreht den Hinterbau und den Lenker ca. 90° in entgegengesetzte Richtung, bestenfalls ist das Vorderrad mit dem Hintere auf einer Linie, das Rad steht dabei steil in der Luft sodass man nach unten guckt
- § *Crankflip:* Man springt kurz vom Rad ab (meistens in der Luft) und lässt durch eine kurze Bewegung der Füße beim Absprung die Kurbel einmal (rückwärts) rotieren bis sie wieder horizontal steht und man mit den Füßen auf den Pedalen landen kann.



Für mehr Tricks siehe Dirtjump

Das BMX-Rad

Entstanden ist das BMX-Rad, als sich Jugendliche in den USA für den [Motocross](#)-Sport interessierten und sich entweder keine Maschine leisten konnten oder schlicht zu jung dafür waren. Kleine Fahrräder wurden mit Motorradlenkern ausgestattet und bekamen entsprechende Bereifung.



BMX-Club Vechta e.V.
www.bmx-vechta.de
info@bmx-vechta.de



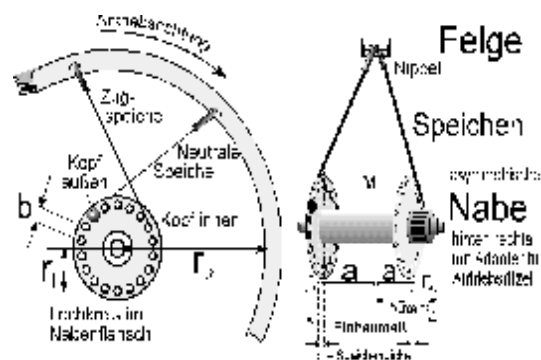
Laufräder, Felgen

Die [Laufräder](#) haben bei den ursprünglichen und auch heute meistens gefahrenen BMX-Rädern einen Durchmesser von [20 Zoll](#). Es gibt allerdings auch einige mit 24-Zoll-Rädern, die dann [BMX-Cruiser](#) genannt werden. Die [Felgen](#) sind, sofern sie aus Aluminium und nicht aus Stahl sind, meistens schwarz [eloxiert](#) oder [verchromt](#) um sie beständiger gegen [Korrosion](#) und Abrieb zu machen. Chromfelgen haben den Vorteil, dass die Bremsen auf ihnen besser greifen. Billigere Felgen, die häufig aus Stahl gefertigt sind, werden teilweise lackiert, um die hochwertigere Eloxierung vorzutäuschen. Die Aluminiumfelgen enthalten meistens mehrere Hohlkammern, also vertikale oder horizontale Wände in Laufrichtung zur Versteifung des eigentlich recht weichen Aluminiums. Daher sind die mit Hohlkammern versehenen Aluminiumfelgen insgesamt verwindungssteifer als Stahlfelgen, obwohl sie das gleiche oder ein etwas geringeres Gewicht haben.



Speichen

Die Anzahl der [Speichen](#) ist für [Fahrräder](#) recht hoch. Üblich sind bei Freestyle-Rädern 36 oder 48 Stahlspeichen, die 3- oder 4-fach gekreuzt werden. Weil bei Flatland-Rädern kaum Antriebskräfte über die Speichen übertragen werden, werden die Laufräder speziell für diese Disziplin meistens radial eingespeicht, um die [laterale](#) Steifigkeit des Laufrades zu erhöhen.



Naben und Achsen

Auch die [Naben](#) sind äußerst stabil und laufen auf Stahlachsen von 10 oder 14 mm Durchmesser. Die Achsen sind teilweise durchbohrt, um ihr Gewicht zu reduzieren. Es gibt Naben, mit denen man rückwärts fahren kann, ohne gleichzeitig nach hinten treten zu müssen. Diese werden oft im Flatland-Bereich verwendet und nennen sich *Freecoaster*. Eine Schaltung haben BMX-Räder nicht. Die Übersetzung lässt sich nur durch Austauschen der teils aufgeschraubten Ritzel, der gesamten Nabe oder des Kettenblatts ändern.



Rahmen, Gabel, Kurbel

Im Bereich des Race bestehen die [Fahrradrahmen](#) meistens aus [Aluminium](#), was zu einem sehr geringen Gewicht führt und trotzdem ausreichend stabil für die dort auftretenden Belastungen ist. Beim Freestyle wird entweder HiTen-[Stahl](#), oder die Stahllegierung CrMo als [Rahmenwerkstoff](#) und für die stärker beanspruchten Teile, wie [Gabel](#) und [Kurbeln](#) verwendet. Das Kettenblatt ist bei Freestyle-BMX-Rädern meistens aus dickem, häufig durchbohrtem Aluminium gefertigt. Einige Teile wie Kurbelachsen, Ritzel, Pegs und Lenkerenden werden auch aus Titanlegierungen gefertigt.

BMX-Club Vechta e.V.
www.bmx-vechta.de
info@bmx-vechta.de



Pedale

Die [Pedale](#) sind recht groß und robust, jedoch fast immer aus Aluminium, teils auch aus Magnesium. Um besseren Halt zu bieten sind sie mit bei teureren Modellen austauschbaren Stahlstiften versehen.



BMX-Club Vechta e.V.

www.bmx-vechta.de

info@bmx-vechta.de



Pegs

Für viele Tricks im Freestyle-Bereich werden so genannte *Pegs* ([englisch](#) für [Fußraste](#)) an die Achsen der Laufräder (oder in früheren Jahren an dafür vorgesehene Haltepunkte am Rahmen und an der Gabel) geschraubt. Flatland-Fahrer benutzen diese, um zusätzliche Griff- und Stehmöglichkeiten zu haben. An den Kanten von Rampen, auf Mauern und auf [Treppengeländern](#) rutschen (häufig auch *grinden* genannt) Street- und Rampenfahrer entlang oder stehen balancierend auf ihnen. Dieses geht in den meisten Fällen auch ohne Pegs (zum Beispiel auf den Achsen oder den Pedalen), doch erweitern diese das Trickspektrum und sorgen für besseren Halt.

Street- und Flatlandfahrer nutzen meistens alle vier Pegs während Rampenfahrer oft nur mit zwei oder ganz ohne Pegs fahren. Im Dirt- und Race-Bereich werden keine Pegs benutzt.

Bremsen

Verwendet werden im Freestyle-Bereich meistens so genannte [U-Brakes](#), die U-förmig um das Rad greifen. Sie haben keine optimale Bremsleistung, stehen aber nicht so weit vom Rahmen ab, wodurch sie bei Stürzen und Hängenbleiben an Gegenständen mehr aushalten und lassen sich außerdem sehr gut dosieren. Zur Verbesserung der Bremsleistung werden mit [Teflon](#) beschichtete [Bowdenzüge](#) verwendet und, je nach Vorliebe des Fahrers, verschiedene Vorrichtungen, um das Drehen des Lenkers zu ermöglichen. Für die Vorderradbremse wird das Bremskabel hierfür durch den Gabelschaft geleitet und von unten an die Bremse angeschlossen. Die Kabel der Hinterbremse teilen sich kurz nach dem Bremshebel und werden in ein unterhalb des [Vorbaus](#) angebrachtes Kugellager (das „Rotor“ genannt wird) geleitet, das bei Betätigung der Bremse auf dem Gabelschaft auf und ab wandert. Die Anzahl der Bremsen sowie die Nutzung solcher Vorrichtungen hängt vom Einsatzbereich und den Vorlieben des Fahrers ab. Streetfahrer haben meistens gar keine oder nur eine Hinterbremse, die über ein langes Kabel mit dem Bremshebel verbunden ist. Dieses ermöglicht das Drehen des Lenkers um 360 Grad und ist sehr wartungsarm. Rampenfahrer sind oft mit zwei Bremsen und einem Rotor anzutreffen und Flatlander fahren meistens keine oder nur eine Vorderradbremse, deren Kabel durch die Gabel verlegt ist.



BMX-Club Vechta e.V.

www.bmx-vechta.de

info@bmx-vechta.de



Bekannte BMX-Fahrer

Einer der wichtigsten BMX-Fahrer, der die Sportart in einigen Bereichen revolutioniert hat, ist [Mat Hoffman](#). Der Amerikaner aus Oklahoma City hat eine Vielzahl an Tricks erfunden und auf dem Höhepunkt seiner Karriere nahezu alle Wettbewerbe gewonnen. Heute ist Hoffman Inhaber der BMX-Marke [Hoffman Bikes](#). Zu den bekannten Persönlichkeiten des BMX-Sports zählen neben Mat Hoffman auch Eddie Fiola und Dave Mirra. Aus Deutschland kommende bekannte Fahrer sind z. B. Timo Pritzel (fährt inzwischen Mountainbike), Markus Wilke, Tobias Wicke (Minirampe, Street, Park und auch schon mal Dirt) und im Flatland z. B. Frank Lukas und Michael Steingräber. In Österreich sind Michael Sommer (Weltmeister in der Disziplin [Flatland](#)) und Senad Grosic (Teilnehmer bei den [X-Games](#), fährt Street, Dirt und Miniramp) die bekanntesten Größen.

Medien

Die wichtigsten Fachmagazine auf dem deutschen Markt sind [FreedomBMX](#), das alle zwei Monate neu erscheint, und [Zwanzig Zoll](#). [Soul BMX Video](#) heißt das deutsche BMX-Video-Magazin, es erscheint dreimal im Jahr. Desweiteren gibt es auch kleinere Magazine mit eher regionaler Reichweite.

Im Internet:

www.bmx-vechta.de

www.bmx-nord-cup.de

www.bmx-racing.de

www.bmx-bundesliga.de

www.bmxmania.com

Wettbewerbe

Ab [2008](#) wird BMX-Racing, die Urdisziplin, olympisch. Das Exekutivkomitee des Internationalen Olympischen Komitees ([IOC](#)) hat Mitte [2003](#) beschlossen, bei den [Olympischen Spielen 2008](#) in [Peking](#) zwei BMX-Wettbewerbe auszutragen. Vom [24. bis 27. Juni 2004](#) fanden die BMX-Weltmeisterschaften zum fünften Mal in [Köln](#) statt. Es waren alle Disziplinen von Flatland bis Vert vertreten.



Der Text auf dieser Seite basiert, soweit nicht anders angegeben, auf dem Artikel [BMX](#) aus der freien Enzyklopädie [Wikipedia](#). Die Inhalte stehen unter der [GNU Lizenz für freie Dokumentation](#). Eine Liste der Autoren ist [dort](#) abrufbar.