



# Übergangsregeln BMX Freestyle



## Spiel- und Sportbetrieb (eigenständige Ausübung der Sportart ohne Anleitung)

1. Grundlagenausdauertraining (Einzeltraining)
2. Allgemeines Krafttraining unter Beachtung der Leitlinien
3. Allgemeines Techniktraining

## Trainingsbetrieb unter Anleitung eines Übungsleiters/Trainers

1. Spezifisches Kraft und Techniktraining
2. Kürübungen (rampenspezifisches Training)
3. Videoauswertung

## ggf. Wettkampfbetrieb

1. Aufgrund der örtlichen Gegebenheiten (großzügiges Raumangebot) können Zuschauer, Trainer, Sportler, Betreuer, Helfer etc. den Mindestabstand von 1,5m – 2m einhalten.
2. Wettkämpfe im Freien
3. Freestyle Wettkämpfe, da immer Einzeltraining
4. Umsetzung der DOSB-Leitlinien auch im Wettkampf

## Hygieneregeln

1. Im Rahmen des Krafttrainings werden die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen besonders konsequent eingehalten und die Geräte nach der individuellen Nutzung desinfiziert
2. Häufigeres Händewaschen

## Distanzregeln

1. Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Sportler\*innen und Trainer\*innen wird bei allen Aktivitäten gewährleistet
  2. Die Umkleidekabinen und Duschen der Hallen bleiben verschlossen.
  3. Körperkontakt wird in allen Bereichen vermieden.
- Die maximale Größe der Trainingsgruppe in den Krafträumen wird an die Größe der Halle angepasst (Maximal 5 Sportler\*innen).