



## Actionsport

Actionsportarten bringen die Sportler an ihre Grenzen. Sie stellen in der Regel eine persönliche außergewöhnliche technische, logistische, physische oder psychische Herausforderung dar. In diesem Bereich hat die BIG für Sie einige moderne Sportarten recherchiert.

### Skaten

Skaten ist eine Outdoor-Sportart, die die Koordinationsfähigkeit in Anspruch nimmt. Die Muskulatur im Bereich der Lenden, Hüfte und Becken wird hierbei trainiert. Bei regelmäßiger Durchführung wird die Wirbelsäule stabilisiert.

### Ausdauer verbessern und Muskeln aufbauen

Je nach Länge der zurückgelegten Strecke wird die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und somit die persönliche Ausdauer verbessert. Auch die Muskeln werden aufgebaut. Besonders die Gesäßmuskulatur, Beininnen- und Außenseite, Beinbeuger, -strecker sowie die Rumpfmuskulatur werden beansprucht.

### Verletzungen

Beim Skaten sollten unebene Wege und Straßen mit öliger, sandiger, staubiger oder nasser Oberfläche vermieden werden, da die Sturzgefahr dort sehr hoch ist. Außerdem empfehlen wir Schoner an Knien, Ellenbogen und Handgelenken zu tragen sowie gegebenenfalls einen Helm.

### Skateboarding

Beim Skateboarding steht man seitlich auf einem Brett mit vier Rollen. Bei Dauerfahrten kann auch auf diese Weise die Ausdauer verbessert werden. Hier ist die Gefahr von Verletzungen allerdings relativ hoch. Bei Stürzen kann man sich besonders an Fingern, Handgelenken und Armen verletzen.

### BMX

BMX ist die Abkürzung für Bicycle Motocross. Es handelt sich hierbei um eine Sportart, bei der Sportler auf einem 20-Zoll-Laufrad verschiedene Stunts durchführen. Die Fahrräder sollten in den 60er Jahren Motorräder ersetzen, welche sich die Jugendlichen damals nicht leisten konnten. Heute handelt es sich beim BMX nicht mehr nur um eine Trendsportart, sondern auch um einen olympischen Sport.

### Vom Fahrrad zum 20-Zoll-Laufrad

Um im Gelände Wettrennen fahren zu können, wurden breitere und kleinere Reifen an die Fahrräder montiert. Hier liegt auch der Ursprung der heute üblichen 20-Zoll-Räder. Die Besonderheit der Laufräder ist, dass sich der Lenker vollständig um die eigene Achse drehen lässt und die Pegs - kleine Metallstangen, die an der Vorder- und Hinterachse links und rechts befestigt sind.

### BMX-Freestyle

Beim BMX-Freestyle kommt es auf waghalsige, aber gleichzeitig elegante Tricks an. Im Bereich Freestyle gibt es vier verschiedene Disziplinen: Flatland, Street, Park und Dirt.

### Flatland

Hier werden verschiedene Trickkombinationen vorgeführt. Das Programm muss vollständig selbstentwickelt sein.

### Street

Bei der Disziplin Street soll die komplette Straße genutzt werden und alle Hindernisse, die sie mit sich bringt. Dabei werden unter anderem Treppen, Hauswände und Garagen befahren.

### Park

Es werden verschiedene Hindernisse in einem abgesperrten Bereich aufgebaut. Diese sollen befahren werden. Die Reihenfolge darf allerdings selbst ausgewählt werden.

### Dirt

Erdhügel und andere Hindernisse werden als Sprungchance genutzt.

### Race

Race ist eine fünfte Disziplin. Diese gehört allerdings nicht zum Freestyle, sondern es fahren Sportler auf einer extra dafür entwickelten Piste gegeneinander an. Das Race wurde 2008 offiziell in das olympische Programm aufgenommen.

### MTB

MTB ist die Abkürzung für Mountainbike, was im deutschen auch mit Geländefahrrad übersetzt werden kann. Es zeichnet sich durch seine breiten Reifen und den stabilen Rahmen aus, wodurch es besonders abseits der Straße zum Einsatz kommt.

### Training

Beim Biking werden vor allem die Ausdauer, Kraft und Koordination sowie die Konzentration trainiert. Beansprucht werden dabei hauptsächlich die Bein- und Arm- sowie die Schulter- und Rückenmuskulatur.

## Vom Rennrad zum Mountainbike

Das erste echte Mountainbike wurde 1977 erstellt. Der Grund dafür war, dass es zu der Zeit im Bereich Sport lediglich die klassischen Rennräder mit schmalen Reifen gab. Für Bergabfahrten vor allem abseits der Straße waren diese ungeeignet. Ein anderes Gestell musste her.

## Grundtypen

Je nach Verwendungszweck unterscheiden sich Mountainbikes baulich voneinander.

### All Mountain

Das Bike ist voll gefedert. Es bietet sich sowohl für Touren durchs Flachland, als auch für eine Alpenüberquerung an.

### Cross-Country

Dient zum Renneinsatz auf unebenen Wegen und Straßen. Die Federung ist relativ gering im Vergleich zu anderen Gestellen.

### Downhill

Downhill-Mountainbikes sind für schnelle Abfahrten in schwierigem Gelände konzipiert. Sie sind sehr schwer und stabil gebaut.

### Enduro

Enduro-Mountainbikes sind vollgefederte Gestelle. Die Reifen sind breiter, als bei anderen Modellen und haben ein stärkeres Profil.

### Four Cross / Biker Cross

Diese Bikes sind nur wenig gefedert. Sie sind geeignet für abschüssige Strecken mit Bodenwellen.

### Freeride

Freeride-Bikes sind vollgefedert und somit ebenfalls für schweres abschüssiges Gelände geeignet. Hohe und weite Sprünge können mit einem Freeride-Mountainbike realisiert werden.

### Dirt Jump

Als Dirtbikes werden sehr stabile Mountainbikes bezeichnet. Sie sind nur leicht gefedert. Die Bikes sind bestens für Sprünge über Erdhügel geeignet.

### Fatbikes

Fatbikes sind für Untergründe wie Sand und Schnee ausgelegt. Sie haben extra breite Reifen.

### Olympia

1996 wurde Mountainbike erstmals als Disziplin bei den olympischen Spielen aufgenommen.