



Die Bewunderung für Dan Hennigs Tricks ist gross.



Der Bike-Flip ist Dan Hennigs individuelles Markenzeichen.

«Mein Ziel war von Anfang an, mich mit meiner sportlichen Leistung von der Masse abzuheben, meinen eigenen Fahrstil zu kreieren und Tricks zu beherrschen, die sonst keiner kann.»

Dan Hennig
BMX-Akrobat



Vor jeder Show macht der Zürcher Dehnübungen, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.



Für seinen Erfolg hat der gelernte Industriemechaniker auf vieles verzichtet.

BILDER HAKAN AKI

«Ich träume davon, als Olympia-Teilnehmer vom Rad zu steigen»

Unter dem Motto «Zäme ufs Velo» ging es am Samstag auf dem Stadtplatz darum, das Bewusstsein der Bevölkerung fürs Velo und den Velosport zu fördern. Mit dabei war auch BMX-Akrobat Dan Hennig, der viel über seinen Werdegang, die Tricks und die Herausforderungen zu erzählen hatte.

Hakan Aki

Im September finden die Rad- und Paracycling-Weltmeisterschaften in Zürich statt. Kloten ist im Rahmen eines Begleitprogramms Teil des internationalen Events. Der Beitrag der Flughafenstadt nennt sich «Zäme ufs Velo» und ging am Samstag auf dem Stadtplatz über die Bühne. Ziel war es, das Bewusstsein der Bevölkerung für das Velo zu stärken.

Späte Profikarriere

Ein weiterer Höhepunkt war die BMX-Flatland-Show von Dan Hennig, der mit seinen coolen Tricks das Publikum begeisterte. Hennig gehört zu den 20 besten BMX-Flatland-Fahrern der Welt. Er ist seit 2005 Profi und wurde 2015 deutscher Meister, gibt Workshops und betreibt eine BMX-Schule. Zudem ist der Wahl-schweizer anerkannter BMX-Personal-Trainer. Seine Shows zeigt er weltweit und war bereits bei TV-Sendern wie Pro7, ZDF, ARD oder auch dem Kinderkanal Kika zu sehen. Sein erstes BMX-Rad schenkten ihm seine Grosseltern im Alter von sechs

Jahren. «Damals sprang ich erstmals über Hügel. Durch eine schwere Verletzung stellte ich das Rad zwischenzeitlich aber wieder zur Seite und begann mit Fussballspielen», erzählt der Zürcher. Nach eigenen Worten fand Hennig durch eine TV-Sendung den Weg zum BMX zurück. «Die X-Games führten mir vor Augen, dass ich meine Kunststücke auch auf flacher Ebene machen kann», erinnert er sich. Das, was er da sah, habe ihn derart beeindruckt, dass er seither begeistert BMX-Flatland betreibt.

Stehaufmännchen auf zwei Rädern

«Mein Ziel war von Anfang an, mich mit meiner sportlichen Leistung von der Masse abzuheben, meinen eigenen Fahrstil zu kreieren und Tricks zu beherrschen, die sonst keiner kann.» Dan Hennig kam erst im «reifen Alter» von 16 Jahren zum BMX-Flatland. Sein Können habe er sich grösstenteils selbst beigebracht. «Als Anschauungsmaterial dienten meist Bücher und Videokassetten.» Mit knapp 20 Jahren unterschrieb er seine ersten Sponsoringverträge und schaffte so den

Sprung ins Profiflager. «Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg», beschreibt er seine Devise. Flatland sei allerdings ein zeitintensiver Sport, der Disziplin und stetiges Training voraussetze. «Ich selbst trainiere sechs Tage pro Woche, je drei Stunden.» Wie in allen Dingen ist eine gute Vorbereitung die halbe Miete. Für den Erfolg hat Hennig auf vieles verzichtet. «Während meine Freunde am Wochenende auf die Piste gingen, um zu feiern, übte ich meine Moves auf dem Asphalt», erinnert er sich und fügt an: «Bevor man aufs Bike steigt, ist es elementar wichtig, seinen Körper aufzuwärmen und die Muskeln zu dehnen.» Stretching beuge nicht nur dem Verletzungsrisiko vor, sondern sei besonders in seinem Fall – er ist mittlerweile fast 42 Jahre alt – einer der Gründe, warum er sich immer noch unter den Top-20-Fahrern der Welt befinde und dort auch mithalten könne, klopft der Profi stolz auf Holz. Dazu gehöre neben einem umfangreichen Fitnessprogramm und mentalem Training auch eine ausgewogene Ernährung.

Zahlreiche Verletzungen

Trotz vorbeugender Massnahmen blieb auch Hennig nicht von Verletzungen verschont. «Mir wurde unter anderem ein Drittel des Meniskus abgetragen und ein Knorpelschaden in der Kniekehle repariert. Dazu kam die Diagnose Kniearthrose im Alter von 26 Jahren und die Hiobsbotschaft meines behandelnden Arztes, dass es sein könne, dass ich nie wieder in den Sattel steigen werde. Ausserdem habe ich zwei Titanschrauben in der Schulter. Das alles hindert mich nicht daran, meiner Leidenschaft nachzugehen», gewährt Hennig einen kurzen Einblick in seine Krankenakte. Dagegen seien Verletzungen wie Prellungen, Schürfwunden oder Rippenbrüche nicht der Rede wert. Trotz zahlreicher gesundheitlicher Rückschläge hat Dan Hennig nie ans Aufgeben

gedacht. «Vielmehr trieb mich die Frage um, warum dieser Sport mein Leben derart bestimmt. Die Antwort liegt in der Freiheit, die ich durch ihn genieße», erzählt der gelernte Industriemechaniker.

Hennig ist seit nunmehr über 25 Jahren im Geschäft und fährt dennoch zweigleisig. «Ich gehe einem 50-Prozent-Job nach, um meine Fixkosten zu decken. Die Pandemie hat mich gelehrt, wie wichtig die Absicherung ist.» Dafür dankt er seinen Grosseltern, die stets auf eine Ausbildung gepocht hätten, und seinem Arbeitgeber, der ihm die Freiheit gebe, seiner Leidenschaft nachzugehen. «Dank des Sports habe ich zahlreiche Freundschaften in aller Welt geschlossen, verschiedene Kulturen kennengelernt und eine Lebensschule durchgemacht, wofür ich dankbar bin.»

Der sogenannte Bike-Flip ist Hennigs Markenzeichen, das in der Szene Signature-Trick genannt wird. «Beim Bike-Flip steht das Rad kopfüber in der Luft. Mithilfe des richtigen Timings und kraftvoller Bewegungen versetze ich das Rad in die richtige Position, um es zu greifen

und in den Pedalen stehend sicher auf dem Boden aufzukommen.» Diesen Trick zu beherrschen, habe ihn knapp zwei Jahre Nerven und Schweiß gekostet, verrät Hennig.

Olympia als krönender Abschluss

Er träumt davon, dass BMX-Flatland eines Tages zu den olympischen Disziplinen gehört. Für Paris habe es leider noch nicht gereicht. «Mein Ziel wäre, mit meinem Sport an den Olympischen Spielen 2028 in Los Angeles teilzunehmen. Das wäre eine ideale Gelegenheit, meine Turnierkarriere zu beenden. Hingegen möchte ich Shows wie die heutige auf dem Stadtplatz in Kloten noch einige Jahre fortführen und hoffe, nicht zuletzt durch meine Workshops und Unterrichtseinheiten, den einen oder anderen für den Sport zu begeistern.

Weitere Infos unter:
<https://freestyle-bmx-shows.ch>,
Instagram: [danhennigbmx](https://www.instagram.com/danhennigbmx) oder
www.youtube.com/user/danhennig



Auch Manuel aus Kloten führt seinen ersten Trick auf dem BMX-Rad vor.



Beim Slow Race entscheidet die Balance, denn der Langsamste gewinnt.