

Fact-Sheet 1

Grundlagen Hürdensprint – StLV Übungsleiterkurs

Erstellt von Michael Böhm

Grundprinzipien der Hürdentechnik

- Die Hürde soll überlaufen werden (Körperschwerpunkt hebt sich über der Hürde minimal)
- Mehr als $\frac{2}{3}$ des Hürdenschritts passieren vor der Hürde
- Das Schwungbein muss so rasch wie möglich nach der Hürde wieder Bodenkontakt haben
- Das Nachzugsbein sollte so knapp und schnell wie möglich über der Hürde nachgezogen werden
- Über der Hürde sollte der Vorderarm in Richtung des Schwungbeines gehen, um ein Verdrehen des Oberkörpers über der Hürde zu vermeiden

Bitte beachten

- Kinder müssen lernen Hindernisse zu überlaufen
- Höhe ist über der Hürde zu vermeiden
- Die einzelnen Knotenpunkte der Hürdentechnik sollten separat mit Hilfe von Hürdenkoordinationsübungen erlernt werden
- Hürdenabstände sollten der Kindergröße angepasst werden, auch wenn es nicht der Wettkampfabstand sein sollte
- Für den Hürdenlauf ist ein gewisses Maß an Beweglichkeit notwendig (Hürdensitz), um optimal über eine Hürde laufen zu können

Vorübungen

Im Kindesalter ist die wichtigste Vorübung das Überlaufen von Hindernissen

- **Mattenlauf**
 - Matten werden breitseitig hintereinander aufgelegt und Kinder müssen drüberlaufen ohne die Matten zu berühren
 - Im nächsten Schritt wird am Ende der Breitseite ein Hindernis (Block) hingestellt und die Kinder müssen diesen auch überlaufen (knapp dahinter nach unten steigen)
 - Die Hindernisse werden mit der Zeit höher und die Abstände zwischen den Matten dem Hürdenrhythmus angepasst
- **Hürdenkoordination**
 - Die Hürden (bzw. Kinderhürden) werden in kurzem Abstand aufgestellt und verschiedenen koordinative Übungen müssen darüber gemeistert werden (zuerst gehend, dann mit Zwischenhopper)
- **Hürdenrhythmus über Blockx oder Kinderhürden**
 - 4 Kontakte zwischen den Hürden sollte die Zielvorgabe ab dem U14 Bereich sein. Schulung mit weniger Abstand über kleinere Hindernisse
 - Frequenz muss zwischen den Hürden hoch gehalten werden, um über die Hürden sprinten zu können
- **Hürdengymnastik**
 - Übungen im Hürdensitz, die die Mobilität über der Hürde zu verbessern