



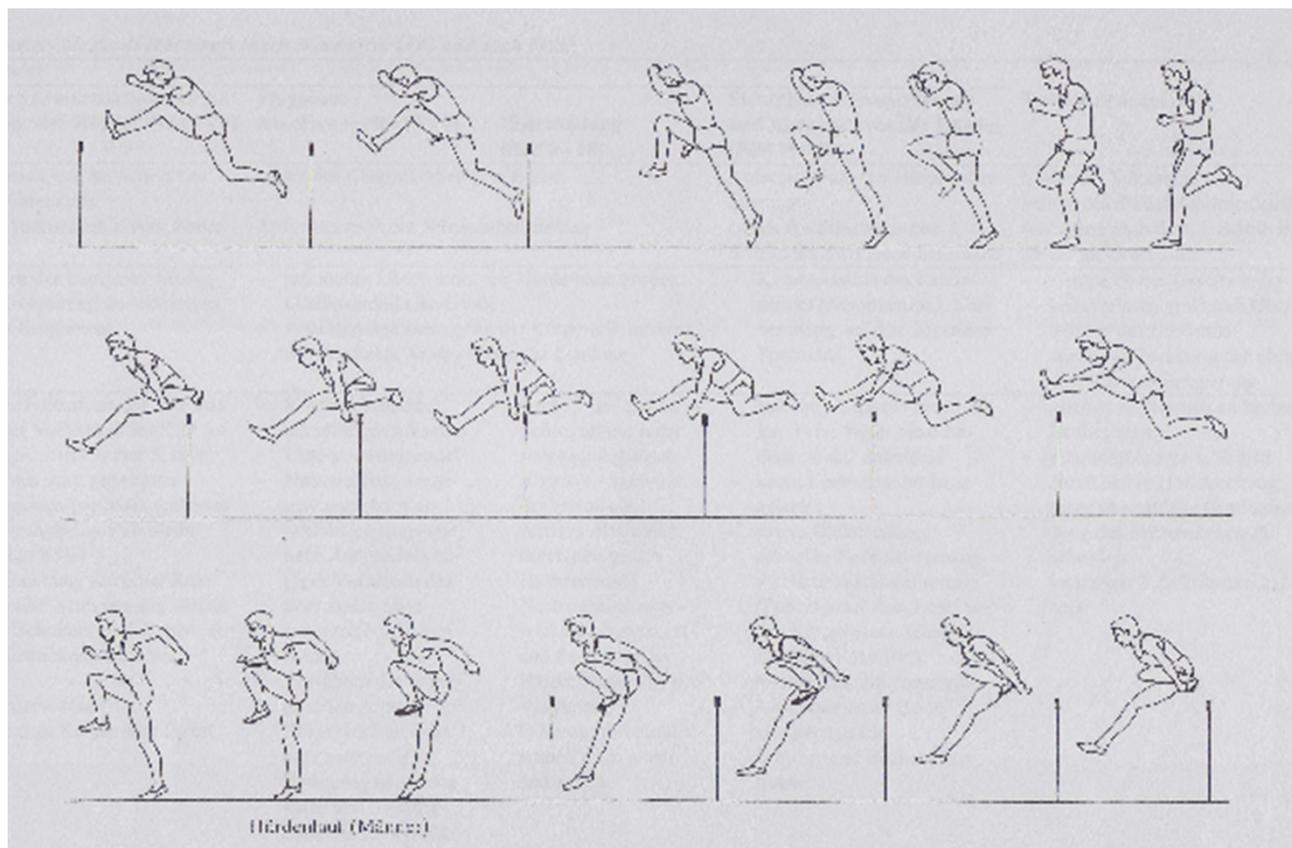
Regionalfortbildung Nord

am 26.11.2011 in Ebermannstadt

**Thema 3: Mit Rhythmus und Beweglichkeit zu
Hürdensprint im Grundlagentraining**

(16.00 – 17.30 Uhr)

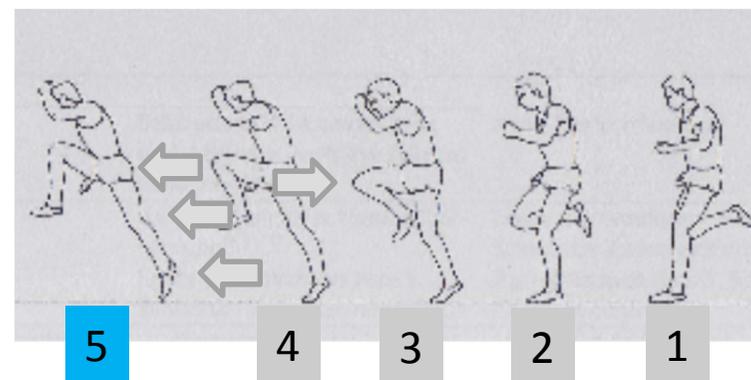
Zieltechnik bzw. Beispieltechnik



Hürdenschritt

Phase	Stützphase I (Amortisation und Abdruck vor der Hürde) (Bild 1 - 5)
Beginn	Aufsetzen nach letztem Schritt des Zwischenhürdenlaufs
Ende	Lösen des Abdruckfußes vom Boden
Funktion	<ul style="list-style-type: none"> Umsetzen der Laufgeschwindigkeit, Vorbereitung der effektiven Hürdenüberquerung
Merkmale	<ul style="list-style-type: none"> schneller Fußaufsatz auf dem Ballen an der Vertikalen des KSP (ca. 15 cm verkürzter letzter Schritt) Einsatz des stark gebeugten Schwungbeins (betontes Anfersen des Schwungbeins, Fuß bleibt hinter Knie) Körperstreckung (betonter Kniehub, gerader Armschwung, Anheben von Schultern und Armen, aktiver Hüfte nach vorn-oben) Oberkörpervorlage Gegenarm an Körperseite fixiert

Stützphase I





Hürdenschritt

Flugphase

Anschwung (Bild 5 - 7)

Überwindung (Bild 8 - 18)

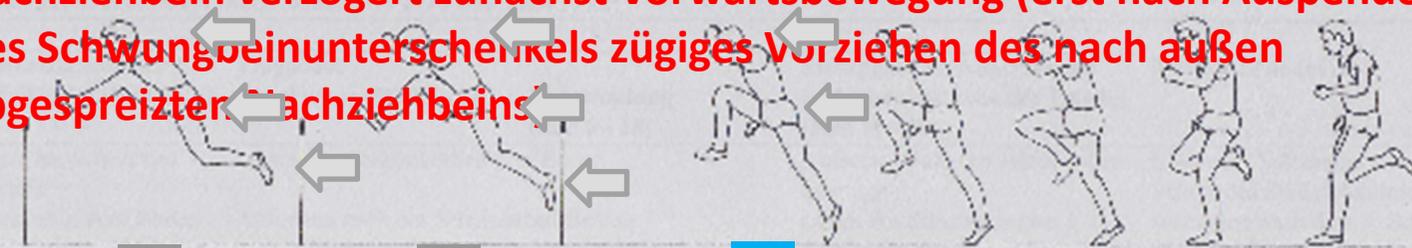
Lösen des Abdruckfußes vom Boden

Aufsetzen nach der Hürdenüberquerung

- rationelles Überwinden der Hürde ohne großen Geschwindigkeitsverlust
 - zweckmäßige Bewegung der Körperteile entlang der Flugbahn, Vorbereitung der Landung
-
- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Kniehub beenden • geradliniges schnelles Unterschenkelpendel • Nachziehbein verzögert zunächst Vorwärtsbewegung (erst nach Auspendeln zügiges Vorziehen des nach außen abgespreizten Nachziehbeins) • Vorführen des widergleichen Arms • Körpervorlage nicht über notwendigen Bewegungsausgleich • Hüft- und Schulterachse frontal zur Bewegungsrichtung | <ul style="list-style-type: none"> • leichtes Beugen im Schwungbein leitet verzögerungsloses Absenken noch vor der Hürde ein • Aktives Absenken durch energische Hüftstreckung • Nachziehbein angewinkelt, abgespreizt und flach über der Hürde • Führungsarm zieht schnell nach unten und zurück |
|---|--|

Flugphase

Nachziehbein verzögert zunächst Vorwärtsbewegung (erst nach Auspendeln des Schwungbeinunterschenkels zügiges Vorziehen des nach außen abgespreizten Nachziehbeins)



Hüft- und Schulterachse frontal zur Bewegungsrichtung



Aktives Absenken durch energische Hüftstreckung



Hürdenschritt

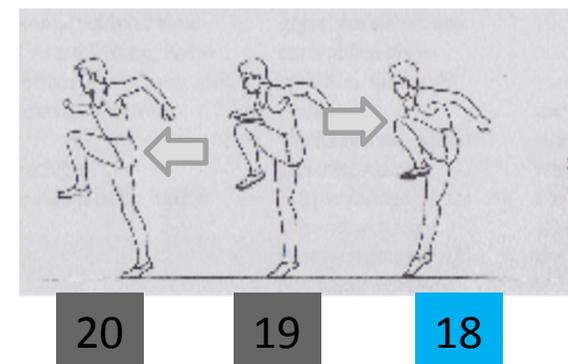
Stützphase II (Amortisation und Abdruck nach der Hürde)

(Bild 18 - 20)

Aufsetzen nach der Hürdenüberquerung
Lösen des Stützbeins zum 1. Schritt des
Zwischenhürdenlaufs

- Kompensation des Landedrucks (Amortisation), Vorbereitung auf den folgenden Sprintlauf
- Landung hoch auf dem Ballen (Ferse bleibt ohne Bodenkontakt) unter KSP
- kaum Einbeugen im Kniegelenk
- **schneller Nachziehbeinzug ab Hürde mit Knieführung (Fuß dahinter) vor dem Körper, setzt schnellen Zug über Stütz fort**
- **aktive Hüftstreckung**
- Nachziehbeinfuß angezogen
- Arme sparsamer Bewegungsausgleich
- Schulter und Beckenachse frontal

Stützphase II



20

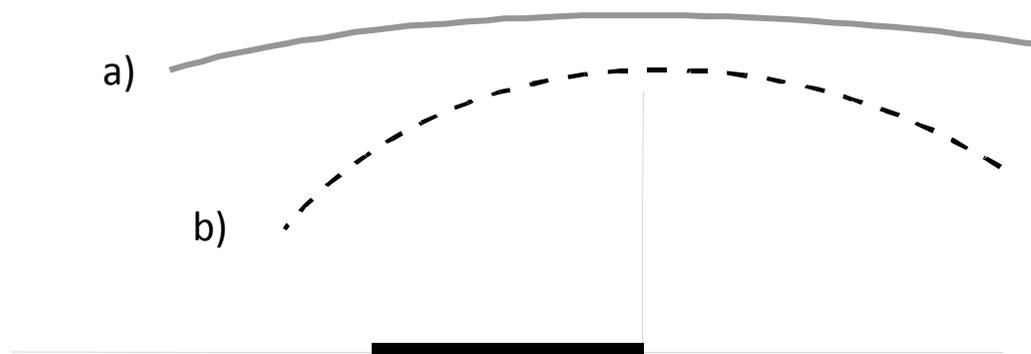
19

18



Technisches Anforderungsprofil für das Grundlagentraining

- Bewältigen der Wettkampfstrecke im 3-Schritt- oder 4-Schritt-Rhythmus
- Fähigkeit zum beidseitigen Hürdenlauf (alternieren)
- Beschleunigung zur 1. Hürde
- 7- oder 8-Schritte-Anlauf zur 1. Hürde
- 3- oder 4-Schritt-Rhythmus zwischen den Hürden in flüssigem Ballenlauf, ohne Ziehen oder Trippeln
- zweckmäßige Abdruckposition vor der Hürde (etwa 2/3 des Hürdenschritts; mind. 6 Fuß bzw. 1,60m – 1,80m)
- „Attackieren“ der Hürde, wobei nach einem kräftigen Kniehub (mit spitzem Schwungbeinknie) der Unterschenkel des Schwungbeins schnell und geradlinig zur Hürdenkante ausschleudert, der Schwungbeinfuß angezogen wird, der widergleiche Arm aktiv nach vorn geführt und eine Rumpfvorlage eingenommen wird
- Schwung- und Nachziehbein überqueren deutlich nacheinander die Hürde
- technisch richtig abgespreiztes Nachziehbein, bei angezogenem Fuß, Unterschenkel parallel zum Boden
- möglichst aktive Schwungbeinsenkung und rasche Landung, Ballenlandung (etwa 1/3 des Hürdenschritts nach der Hürde) noch nicht stabilisiert
- Vorschwung des Nachziebeinknies vor den Körper in Laufrichtung



Günstige (a) und ungünstige (b) Bahn des KSP bei der Hürdenüberquerung



Leitlinien des Techniktrainings:

1. das Erlernen des Hürdenlaufs (Zwischenhürdenlauf und Hürdenschritt) erfolgt nach der **Ganzheitsmethode**
 2. Techniktraining erfolgt ganzheitlich mit **Akzentuierung einzelner Bewegungsabläufe** (Schwung- oder Nachziehbeinbewegung)
 3. akzentuierte Entwicklung der richtigen Bewegungskonzeption des **Schwungbeins vor** der des **Nachziehbeins** (Ausdruck der Führungsfunktion des Schwungbeins)
- Entwicklung der speziellen **Beweglichkeit**
 - **der Hürdenlauf ist immer ein Sprintlauf** (das Hürdenüberlaufen immer mindestens in submaximalem Tempo) (Hürdenhöhen- und Abstände müssen den individuellen Voraussetzungen angepasst werden)
 - zur Schulung des Zwischenhürdenrhythmus werden immer **mindestens zwei Hürden** überlaufen
 - die Fähigkeit zum **beidseitige Überlaufen** der Hürden ist zu entwickeln
 - die Steigerung der Anforderungen erfolgt durch Steigerung der Hürdenhöhe
 - Hürdenlauf findet unter Zwangsbedingungen statt; die Schrittfrequenz ist leistungsbegrenzend, d.h., dass immer auf die **Ausführung einer hohen (nicht maximalen) Schrittfrequenz** zu achten ist



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Andreas Knauer

Tel.: +49 (176) 23793159

E-Mail: knauer_andreas@t-online.de