

## HÜRDENSPRINT

### **Baustein 1: Beweglichkeit, Vorübungen Hürdentechnik, Techniks Schulung (30 bis 40 Min)**

#### *1. Beweglichkeit – Vorübungen zur Technik*



Bild 1



Bild 2



Bild 3

#### Ablauf

- Hürdensitz
- Hürdensitz links – rechts (s. Bild 1)
- Hürdensitz im schnellsten Wechsel links – rechts
- Hürdenwechselsitz (s. Bild 2)
- Bauchlage Hürdensitz links, Bauchlage Hürdensitz rechts usw. (s. Bild 3)
- Hürdensitz links – Bauchlage – Hürdensitz rechts – Hürdenwechselsitz – Bauchlage usw.

#### Hinweise:

- Die Übungen dienen der speziellen Schulung der Beweglichkeit
- Sie sind Vorübungen zur Techniks Schulung und schulen die Bewegung bei der Hürdenüberquerung

#### *2. Techniks Schulung: Große Kästen übergehen*



#### Bewegungsbeschreibung:

- Die Hürde (großen Kästen) angehen, das Schwungbein gebeugt auflegen (hohes Schwungbeinknie) und gebeugt über den Kasten rutschen lassen, dabei greifen beide Hände an die hintere Kantenkante. Die Hände ziehen den Körper jetzt nach vorn im Hürdenschritt (Hürdensitz) über den Kasten.

- Die Landung erfolgt auf den Fußballen
- Wichtig: Hohe Hüftposition und hohes Nachziehbein bei der Landung

Ablauf:

- Großen (dreiteiligen) Kasten übergehen
- 4 bis 5 große Kästen übergehen (übrerrutschen)
- 4 bis 5 große Kästen in immer schnellerer Bewegungsausführung übergehen
- wie zuvor, nun immer schneller mal mit dem linken, mal mit dem rechten Schwungbein übergehen

Ziele:

- Erarbeitung des Hürdenschritts am großen Kasten
- Beidseitige Schwungbeinschulung

## Baustein 2: Hürdenkoordination, Hürden ABC, Frequenzarbeit (30 bis 40 Min)

### 1. Hürdenkoordination und Hürden ABC



Ablauf:

- Gehen mit Kniehub (s. Bild 1)
- Gehen mit Schwungbeineinsatz (s. Bild 2)
- Gehen mit Schwung-/Nachziehbeineinsatz (Hürdenschritt) auch li – re üben
- Hüpfen mit Kniehub links oder rechts
- Hüpfen mit Schwungbeineinsatz links oder rechts
- Hüpfen mit Nachziehbeineinsatz links oder rechts
- Hüpfen mit Schwungbein- und Nachziehbeineinsatz
- Hürdenhopslerlauf mit Hürdenschritt

Hinweise:

- Die Übungen erfolgen ohne Hürden bzw. Hindernisse
- Auf gute Koordination der Teilbewegungen achten (Schwung- und Nachziehbein bzw. Gesamtbewegung)
- Bei sicherer Beherrschung Ausführung der Übungen beschleunigen

## 2. Hürdenskippings in Reifen/Hütchenbahn (enge Abstände)



### Ablauf:

- In hoher Tritt-/Schrittfrequenz im 3er-Rhythmus durch die Reifen skippen, dabei die Hürden-(Hütchen)überquerung nur gering andeuten. Die Hindernisse schnellstmöglich im Ballenlauf überqueren.

### Hinweise:

- Reifen mit 70 cm Durchmesser eng aneinander legen
  - 30 cm hohe Hütchen bzw. Schaumstoffbausteine im 1., 6., 11., 16. und 21. Reifen aufstellen usw.
  - Beidseitig üben
- Grundablauf variieren (z.B. Hütchen ohne Reifen, Hütchen und Schaumstoffbalken in und neben der Strecke und darüber oder daneben skippen, usw.)

### Ziel:

- Schrittfrequenz des 3er-Rhythmus schulen

## 2. Hürdenskippings in Reifen/Hütchenbahn (kleine Abstände)



### Ablauf:

- In hoher Tritt-/Schrittfrequenz im 3er-Rhythmus durch die Reifen skippen, dabei die Hürden-(Hütchen)überquerung nur gering andeuten. Die Hindernisse schnellstmöglich im Ballenlauf überqueren.

### Hinweise:

- Reifen mit 70 cm Durchmesser in 30 cm (Abstand = 1 Fuß) aneinander legen (s. Bild)
  - 30 cm hohe Hütchen bzw. Schaumstoffbausteine im 1., 6., 11., 16. und 21. Reifen aufstellen usw.
  - Beidseitig üben
- Grundablauf variieren (z.B. Hütchen ohne Reifen, Hütchen und Schaumstoffbalken in und neben der Strecke und darüber oder daneben skippen, usw.)

### Ziel:

- Schrittfrequenz des 3er-Rhythmus schulen

### **Baustein 3: Technik, Frequenzarbeit II (30 bis 40 Min.)**

#### *1. Technikschiilung: Große Kästen übergehen*

Ablauf:

- 1 bis 5 große Kästen zur Schulung der Hürdentechnik übergehen

Ziel:

- Wiederholung der Technikaufgabe aus Baustein 1 (s. oben)

#### *2. Hürdenskiplings in Reifen-/Hütchenbahn (große Abstände)*

Ablauf:

- Reifenabstand 2 Fuß (60 cm)
- Hütchen-(Hinderni-)höhe 40 cm
- Achtung: Abstand des ersten Reifens nach dem Hindernis = 30 cm, sonst 60 cm
  - Nur Reifen für 3er-Rhythmus auslegen.
  - Statt Hütchen werden Schaumstoffbausteine aufgebaut.
  - Bei gleichen Abständen ohne Reifen üben lassen.

Ziel:

- Höchste Trittfrequenz durch die Reifen im 3er-Rhythmus
- Hütchen-Hindernisüberquerung nur gering andeuten
- Schnellste Überquerung
- Ballenlauf beachten

Hinweise

- Der Aufbau (bis auf die Reifenabstände) entspricht dem in Baustein 2 (s. oben)
- Reifendurchmesser 70 cm
- Hindernisse im 1., 6., 11., 16., und 21. Reifen aufstellen
- Maximaler Sprinteinsatz beim 3er-Rhythmus
- Schulung von Rhythmus und Frequenz
- Beidseitig üben

#### *3. Hürdensprint-/ Hürdenrhythmus (große Abstände)*

Ablauf:

- Reifenabstand 3 Fuß (90 cm)
- Hütchenhöhe 50 cm
- Achtung: Abstand des ersten Reifens nach dem Hindernis = 30 cm, sonst 90 cm
  - Nur Reifen für 3er-Rhythmus auslegen.
  - Statt Hütchen werden Schaumstoffbausteine aufgebaut.
  - Bei gleichen Abständen ohne Reifen üben lassen.

Ziel:

- Maximales Sprinten im 3-Schrittrhythmus durch die Reifen
- Schnellste Überquerung der Hütchen bzw. Hindernisse
- Beidseitig üben

- Ballenlauf beachten

Hinweise:

- Hindernisse wie zuvor.
- Reifendurchmesser 70 cm

#### **Baustein 4: Hürdensprint/ -Rhythmus (30 bis 40 Min.)**



##### *1. Hürdensprints über Kinderhürden und kleine Hürden*

Aufgabe:

- Kinderhürden (60 cm hoch) bzw. kleine Hürden (70 cm hoch) im 3er-Rhythmus übersprinten.
- Auf eine gute technische Ausführung achten
- Schnellstes Sprinten zwischen den Hürden
- Auf Ballenlauf achten.
- Auf hohe Hüftposition achten.

Ablauf:

- Hürdensprint im 3er-Rhythmus über Kinder- bzw. kleine Hürden
  - Anlauf zur 1. Hürde ca. 10 Meter (6 Anlaufschritte)
  - mit 6 Meter Hürdenabstand beginnen.
- Steigerung der Abstände um 30 cm, 60 cm, 90 cm usw. bis auf 7,5 Meter Abstand
- Starts über 1. Hürde (Anlauf wird um 1 Fuß verkürzt).
- Starts über 3 Hürden (Abstände werden um 1,5 Fuß verkürzt).

##### *2. Hürdenrhythmus*

Ablauf:

- 1er-Rhythmus: 3-5-8 Hürden bei 3 bis 3,6 Meter Abstand im 1er-Rhythmus überlaufen
- 5er-Rhythmus: 2 bis 4 Hürden im 5er-Rhythmus bei 8,5 bis 10 Meter Abstand überlaufen.

Ziel:

- Schulung unterschiedlicher Rhythmen: 1er-, 3er-, -5er-Rhythmus.
- Wechsel der Schwungbeinseite.