

## Koordination und Rhythmisierung im Hürdensprint

HEINZ LÖSER, THOMAS BURGER, CHRISTOPH LEHNER

*„Unter Rhythmisierungsfähigkeit versteht man die Fähigkeit eine von außen vorgegebene oder im Bewegungsablauf enthaltene zeitlich-dynamische Gliederung erfassen, speichern und motorisch umsetzen zu können.“*

Der Hürdensprint stellt hohe Anforderungen an Koordination und Rhythmisierungsfähigkeit von Athleten und Athletinnen. Im motorischen Lernprozess spielt dabei sowohl die Technikschiung als auch die Anpassung des Rhythmus an die jeweilige Situation eine ganz zentrale Rolle. Die Praxisdemonstrationen sollen die Schulung der Rhythmisierungsfähigkeit, welche eine wesentliche hürdensprintspezifische Technikkomponente darstellt, veranschaulichen. In der Entwicklung der Rhythmisierungsfähigkeit im Anfängertraining gelten folgende Grundsätze:

- Rhythmisierung vor Isolierung von Bewegungssequenzen
- Ganzheitsmethode vor Teillernmethode
- Anpassung der Hürdenabstände an die individuellen Bedürfnisse
- Angepasste Hindernisse (Angstabbau) und Höhen hinsichtlich körperlicher Voraussetzungen
- Anzahl der zu überlaufenden Hindernisse (3 bis 6)
- Schulung der Beweglichkeit
- Beidseitige Ausbildung

### Weitere Trainingsmittel im Grundlagen- und Aufbaustraining

- Entwicklung des Zwangssprints durch die Hürden (frequenzorientiertes Sprinten)
- Rumpfstabilisierung vor Beinkrafttraining
- Ausbildung größtmöglicher Flexibilität
- Entwicklung der hürdenspezifischen Ausdauer

### Übungsformen zur Rhythmuschiung über kleine Hindernisse und Hürden

#### (1) Frequenzorientiertes Sprinten über niedrige Hindernisse (ungerade Rhythmen: 3-er, 5-er, 7-er)

- Organisation: 4-6 (Schaumstoffblöcke/ kleine Papphürden) im Abstand von 4-7 Metern hintereinander aufstellen
- Bewegungsbeschreibung: aus kurzem Anlauf im 3er-Rhythmus (später im 5er und 7er-Rhythmus) über die Hindernisse sprinten
- Variation: Wechsel der Schwungbeinseite, variable Abstände, unterschiedliche Geschwindigkeiten
- **Ziele:** Anpassung von Schrittlänge und Schrittfrequenz an die Abstände, frequenzbetontes Sprinten, Optimierung von Schwung- und Nachziehbeinkoordination, schnelle Hürdenüberquerung

#### (2) Überlaufen von niedrigen Hürden mit unterschiedlichen ungeraden Rhythmen (3er/5er/7er)

- Beschreibung: Die Hindernisabstände werden den unterschiedlichen Rhythmen angepasst (z.B. 3er-5er-7er-5er-3er).
- Variation: Wechsel der Schwungbeinseite, variable Abstände und Rhythmuswechsel
- **Ziele:** Heranführung an unterschiedliche Schrittzahlen im Zwischenhürdensprint, fließende Übergänge bei Rhythmuswechsel

#### (3) Überlaufen von niedrigen Hindernissen mit ungeraden Rhythmen (2 er/4er/6er)

- **Ziel:** Schulung des Schwungbeinwechsels

#### (4) „Wilde Abstände“

- **Ziele:** Schulung der räumlich-dynamischen Wahrnehmung, fließende Rhythmuswechsel

### (5) Rhythmusübungen im Hürdenwald

- **Ziele:** disziplinspezifische Stabilisation und Beweglichkeit, Optimierung der Hürdenattacke, Koordination von Schwung- und Nachziehbein bzw. gezielte isolierte Schulung

### (6) Zughopserläufe mit unterschiedlichen Höhen und Abständen

- **Ziele:** Verbesserung der Abdruckgestaltung, Optimierung des Schwungbeineinsatzes (aktives Nach-Hinten-Unten-Setzen)

### (7) Variation der Hürdenhöhe

- **Ziele:** Finden einer „großen Position“ vor der Hürde („Sich-Positionieren“), Distanzfindung und Anpassung der Körperposition an die Hürdenhöhe

### (8) Entwicklung des Zwangsprints

- Reduzierung der Hürdenabstände
- **Ziele:** Frequenzbetontes Sprinten mit verkürzten Schrittlängen, Distanzfindung vor der Hürde

### (9) Rhythmuswechsel (1er/3er)

- Organisation: 6 Hürden, die ersten Drei Hürden im 1er Rhythmus (3-4 Meter Abstand), die nachfolgenden drei Hürden im 3er Rhythmus (5-7 Meter Abstand),
- Bewegungsbeschreibung: Anlauf zur ersten Hürde mit 4-6 Anlaufschritten
- Variation: Erhöhung der Eingangsgeschwindigkeit und angepasste Vergrößerung der Abstände
- **Ziele:** Schaffen rhythmischer Übergänge, Abdruckstreckung vor der Hürde (Betonung der Stützphase), Schnelle Gestaltung des Wegsprintens nach der Hürde

#### 1. "Rhythmische Einstimmung"

- Seil
- Reifen
- Matten

#### 2. "Koordinative Grundübungen rhythmisieren"

- Gehen mit Variationen
- Hüpfen mit Variationen
- Fußgelenksarbeit, Skipping, Kniehub mit Variationen
- Hopserlauf
- Hüftmobilisierung im seitlichen Dribbling
- Frequenzläufe

#### 3. Allgemeine Rhythmusschulung über niedrige Hindernisse und Hürden

- Schulung ungerader Rhythmen (1er, 3er, 5er, 7er)
- Variation der Hürdenabstände
- Vom Überlaufen zum frequenzorientierten Sprinten
- Variation der Hürdenhöhen
- Rhythmuswechsel
- Schulung der geraden Rhythmen (2er, 4er, 6er)
- "Wilde Abstände" (Wechsel von ungeraden und gerade Rhythmen)

#### 4. Spezielle Rhythmusschulung

- Koordination und Rhythmisierung von Schwung- und Nachziehbein
- Rhythmusschulung im Hürdenwald

## Kontakt

Christoph Lehner  
Heißstraße 50, App. 405  
80798 München  
Tel.: 089-25001175  
E-Mail: grisu.lehner@web.de

Ausbildung: Lehramt Sport / Kathol. Theologie  
Geb.:08.01.1982  
Tätigkeit: Disziplintrainer Sprint männlich



Heinz Löser  
Am Lauberg 28  
85417 Marzling  
E-Mail: he-loeser@t-online.de

Tätigkeit: Disziplintrainer Sprint weiblich



Tom Burger  
Schubertstr. 1  
85276 Pfaffenhofen  
E-Mail: TomBurgerking@aol.de



## **Materialliste:**

- 6 Klapphürden
- 18 Papphürden
- 18 Hürden
- 24 Hütchen
- 3-5 Seile
- 18 Schaumstoffteilchen
- 12 Plättchen
- 1 Markierungsband
- 1 Tape
- 12 Reifen/ evtl. alte Fahrradmäntel