

Überlaufen von Schaumstoffteilchen mit unterschiedlichen Höhen und Abständen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten

→ Ziel: Heranführen an einen ständigen Wechsel von maximalen sowie maximal schnellen Kraft-einsätzen (Zwischenhürdensprint und Hürdenattacke) und eher "ruhenden" Phasen (Hürden-überquerung) unter vereinfachten Bedingungen / Entwicklung der Raumorientierung und des Distanz-verhaltens

Dribblings über Schaumstoffteilchen

→ Ziel: Rhythmisierung / Aktive Streckung des gesamten Bewegungsapparates als Hinfüh- rung zu einer optimalen "Weglaufposition" hinter der Hürde

Zughopserläufe über Schaumstoffteilchen mit unterschiedlichen Höhen und Abständen

[Variation der Armarbeit]

→ Ziel: Optimierung des Schwungbeineinsatzes sowie des aktiven Nach-hinten-unten- Setzens des Schwungbeins

Diverse Rhythmusübungen am und im "Hürdenwald"

→ Ziel: Disziplinspezifische Stabilisation des Bewegungsapparates / Optimierung des Schwungbein- einsetzes sowie des Einsatzes von Becken und Rumpf bei der "Hürdenattacke"

Überlaufen von niedrigeren Hürden (Bananenkisten etc.) im 1'er / 3'er / 5'er / 7'er-Rhythmus

→ Heranführen an unterschiedliche Schrittzahlen im Zwischenhürdensprint Rhythmisierung / Opti- mierung des Stützverhaltens hinter der Hürde (1'er Rhythmus) u.v.m.

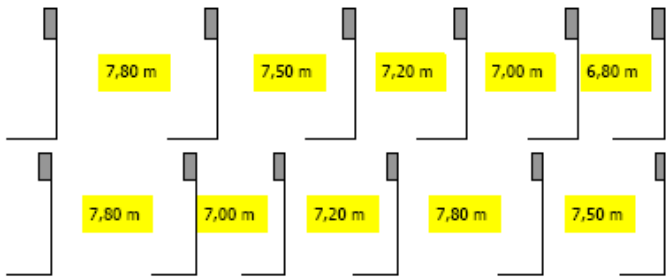
Entwicklung des "Zwangssprints" durch die Hürden

Reduzierung der Hürdenabstände

→ Ziel: Verkürzung der Schrittlängen, Erhöhung der Schrittfrequenz, Finden der optimalen Abdruck- distanz vor der Hürde

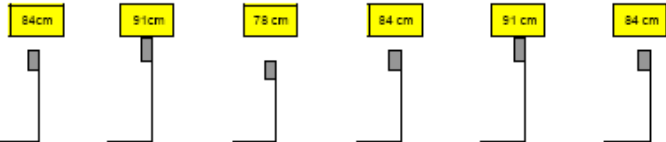
"Wilde Abstände" zwischen den Hürden

→ Ziel: Mischen von Schrittlänge und Schrittfrequenz



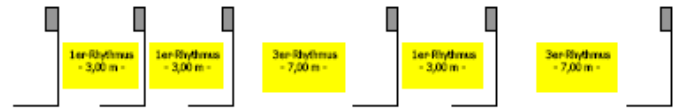
Variation der Hürdenhöhe

→ Ziel: Groß in die Hürde hineinlaufen / Die Aktion des Körpers auf die Hürdenhöhe und Distanz ab- stimmen



Variation der Hürdenrhythmen

→ Ziel: Umgestaltung des Zwischenhürdensprints und Erhöhung der Geschwindigkeit durch das Vergrößern der Abstände



Entwicklung der disziplinspezifischen Ausdauer – "Hürdenausdauer"

"Hürden-Z"

→ Ziel: Variation der Rhythmen in einem Durchgang / Belastungsform zur speziellen Konditionierung

Hinweis: Der Einsatz des "Hürden-Z" verlangt eine Beherrschung des 1er-Rhythmus, sowie der Frequenzsprints (Kurze Abstände). Auch wenn die Konditionierung das Ziel dieses Trainingsmittels ist, sollen die Durchgänge technisch sauber absolviert werden. Die Frage darf nicht heißen: "Schaffe ich alle Durchgänge?" sondern muß heißen:

"Wie viele Durchgänge kann ich technisch sauber absolvieren?" Bei der hohen Anzahl an Hürdenüberquerungen, die in einer TE zustande kommen, läuft man sonst Gefahr, daß sich technische Mängel manifestieren.

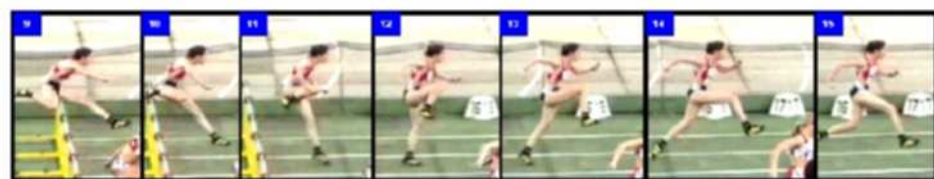
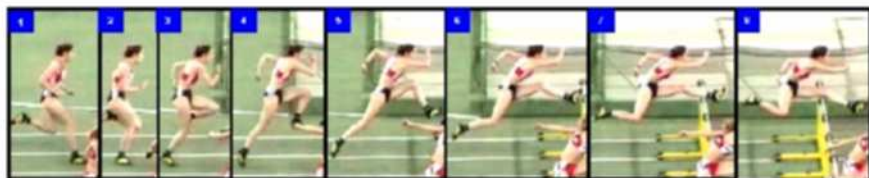
Zielstellung der 1er-Rhythmen: Kurze Bodenkontakte / Verbesserung des Stützverhaltens

Zielstellung Frequenzsprints: Kurze Bodenkontakte hohe Schrittfrequenz/ aktive, kontrollierte Armarbeit.

	Beispiele für Belastungsumfänge: <ul style="list-style-type: none"> - 3 Serien mit 2 Durchgängen [Pause: 3 min / Serienpause: 5 min] - 3 Serien mit 3 Durchgängen [Pause: 3 min / Serienpause: 5 min] - 3 Serien mit 4 Durchgängen [Pause: 3 min / Serienpause: 8 min]
	Herausgeber: Lehrausschuss des Württembergischen Leichtathletik-Verbandes Verantwortlich: Fred Eberle (WLV-Lehrwart) Konzeption und sportfachliche Leitung: Peter Oglolda (Teamleiter WURF ARGE BW, WLV-Landestrainer) Redaktion und Layout: Peter Salzer (Video-Service OSP Stuttgart, WLV-Medienbeauftragter) Geplante Erscheinungsweise: jeden Monatsanfang als Beilage in WLV vor Ort

Hürden-Beobachtungsschwerpunkte:

- Verkürzter letzter Schritt vor der Hürde
- Aktiver nach vorne-oben gerichteter Abdruck in die Hürde (Abdruckbein setzt über den Fußballen)
- Geradlinigkeit der Bewegung in der Hürdenüberquerung (Schwungarm Gegenarm Oberkörper)
- Aktiver Stütz des Schwungbeines auf den hohen Fußballen möglichst dicht hinter der Hürde
- Maximal schnelles, aktives nach vorne Führen des Nachziehbeines
- Fußaufsatz des Nachziehbeines nahe am Körperschwerpunkt
- Aktives kurzes, frequentes Weitersprinten



Tina Klein
60m Hürden 8,44sec