

4 Hürdensprint

Funktions- und Schwunggymnastik

Nr. V01





Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- 5 Hürden à 68 cm Höhe im Abstand von ca. 1,00 Metern (von Hürdenbalken zu Hürdenbalken)

Bewegungsbeschreibung

- Übergehen der Hürden mit deutlich sichtbarer Differenzierung von Nachziehbein und Schwungbein (je zwei Bodenkontakte zwischen den Hürden)

Variationen (optional)

- mit beiden Beinen ausführen
- Unterschiedliche Armpositionen / Armbewegungen:
➔ seitlich halten, über Kopf halten, Arme kreisen

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- hoher Körperschwerpunkt
- kontrollierter Rumpf (Rotation vermeiden)
- geradliniger kontrollierter Fußaufsatz
- Becken bleibt aufgerichtet, wenn Schwungbein nach oben geführt wird

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Erlernen der Differenzierung von Nachziehbein und Schwungbein bei langsamer Bewegungsgeschwindigkeit



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- 5 Hürden à 68 cm Höhe im Abstand von ca. 2,00 Metern (von Hürdenbalken zu Hürdenbalken)

Bewegungsbeschreibung

- Hopserlauf über die Hürden mit deutlich sichtbarer Differenzierung von Nachziehbein und Schwungbein (je 2 x links u. 2 x rechts Bodenkontakte zwischen den Hürden bzw. umgekehrt)

Variationen (optional)

- mit beiden Beinen ausführen
- Unterschiedliche Armpositionen / Armbewegungen:
➔ seitlich halten, über Kopf halten, Arme kreisen
- erschwerte Variation = „Hürdenmarsch“ [d.h. 5 Hürden à 68 cm Höhe im Abstand von ca. 1,00 Metern und seitlich um ca. 30 cm versetzt aufstellen]; Bewegungsausführung ist: ausschließlich die Nachziehbeinbewegung durchführen. (je 2 x links u. 2 x rechts Bodenkontakte zwischen den Hürden bzw. umgekehrt)

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- hoher Körperschwerpunkt
- kontrollierter Rumpf (Rotation vermeiden)
- geradliniger kontrollierter Fußaufsatz
- Becken bleibt aufgerichtet, wenn Schwungbein nach oben geführt wird

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Erlernen der Differenzierung von Nachziehbein und Schwungbein bei mittlerer Bewegungsgeschwindigkeit



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- 5 Hürden à 68 cm Höhe im Abstand von ca. 5,50 – 6,00 Metern (von Hürdenbalken zu Hürdenbalken)
- Freier Anlauf zur ersten Hürde

Bewegungsbeschreibung

- ganzheitliche Methode, d.h. komplettes Überlaufen der Hürden im 3er-Rhythmus mit Schwungbein- und Nachziehbeinbewegung
- zwischen den Hürden durchgehend „Straight-Leg/Scherenlauf“

Variationen (optional)

- mit beiden Beinen ausführen

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- hoher Körperschwerpunkt
- Arme relativ eng am Körper führen
- beim Take-off in die Hürde keine KSP-Absenkung
- kein Nachgeben im Kniegelenk
- Straight-Leg-Bewegung nutzen, um das Schwungbein mit „spitzem“ Kniegelenkwinkel Richtung Hürdenbalken zu schwingen

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Erlernen des kompletten Überlaufens von Hürden in höherer Bewegungsgeschwindigkeit



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- 10 Hürden à 20 cm Höhe im Abstand von ca. 1,75 Metern aufstellen; erste Hürde steht bei 12,00 bzw. 13,50 m, damit mit acht Schritten Anlauf zur ersten Hürde gesprintet werden kann

Bewegungsbeschreibung

- Aus 8 Schritten Anlauf mit höchstmöglicher Geschwindigkeit durch/über die 10 Mini-Hürden sprinten (dabei gibt es keine Hürdenüberquerung; die Minihürden dienen lediglich der Normierung der Schrittlänge und fordern zu einem optimalen Kniehub im Sinne des hürdenspezifischen „Shuffle-Schritts“ auf)
- Die realisierte Schrittlänge dieser „Flach-Sprintläufe“ entspricht der Schrittlänge, die im Wettkampf im Zwischenhürdensprint realisiert werden muss

Variationen (optional)

- Schrittlänge innerhalb der Saison entwickeln (von 1,60 m, über 1,75 m, bis zu 1,85 m)

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- hoher Körperschwerpunkt
- exakte Rhythmisierung (d.h. erster Kontakt bei Landung hinter der Hürde ist der deutlich kürzeste Bodenkontakt)
- flüssiges Überlaufen der kleinen Hürden mit hoher Geschwindigkeit (d.h. die Geschwindigkeit soll der Wettkampfzielgeschwindigkeit entsprechen bzw. etwas höher sein)

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Erlernen des **frequenzorientierten Vorwärtstriebprints**, dies ist die besondere Spezifik des Hürdensprints und unterscheidet den Hürdensprint bezüglich Schrittgestaltung deutlich vom Flachsprint



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- keiner notwendig

Bewegungsbeschreibung

- aus 8 Anlaufschritten werden 5 Treibsprünge im 3-er-Rhythmus absolviert

Variationen (optional)

- mit beiden Beinen ausführen

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- hoher Körperschwerpunkt
- schnelles Abdrücken flach nach vorne
- hohe Bewegungsgeschwindigkeit
- viel „Raumgewinn“
- deutliche Rhythmisierung = bei der Landung den Boden nur sehr kurz berühren, alle anderen Zwischenschritte hochfrequent ausführen

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Erlernen des flachen und schnellstmöglichen Abdrucks in die Hürde mit hoher Abfluggeschwindigkeit und flachem Abflugwinkel



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- keiner notwendig

Bewegungsbeschreibung

- aus 8 Anlaufschritten werden 5 Hürdenintervalle im 3-er-Rhythmus imitiert

Variationen (optional)

- mit beiden Beinen ausführen

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- hoher Körperschwerpunkt
- schnelles Abdrücken flach nach vorne
- hohe Bewegungsgeschwindigkeit
- viel „Raumgewinn“
- deutliche Rhythmisierung = bei der Landung den Boden nur sehr kurz berühren, alle anderen Zwischenschritte hochfrequent ausführen
- deutliche Sichtbarkeit von Nachziehbein- und Schwungbeinbewegung
- alle Weg- und Zeitmerkmale sollen so nah wie möglich dem „realen Hürdensprint“ angeglichen werden

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Erlernen des flachen und schnellstmöglichen Abdrucks in die Hürde mit hoher Abfluggeschwindigkeit und flachem Abflugwinkel
- Erlernen des schnellen Koppelns von Abdruckbeinbewegung und Nachziehbeinbewegung



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- 5 Hürden à 76 cm Höhe im Abstand von ca. 6,80 Metern (von Hürdenbalken zu Hürdenbalken)
- Anlauf zur ersten Hürde aus 8 Schritten (13,00 m oder leicht verkürzt) aus Hochstart [Hürdenabstände in der Vorbereitungsphase eher 6,00 bis 6,80 Meter; in der Wettkampfphase eher 7,00 bis 7,20 Meter]

Bewegungsbeschreibung

- ganzheitliche Methode, d.h. komplettes Überlaufen der Hürden im 3-er-Rhythmus mit Schwungbein- und Nachziehbeinbewegung
- Rhythmisierung deutlich sichtbar und hörbar (d.h. Landung hinter der Hürde – erster Kontakt im Zwischenhürdensprint ist deutlich kürzer als alle anderen Schritte und Bodenkontaktzeiten)

Variationen (optional)

- analytische/Teillernmethode = seitlich neben den Hürden laufen und nur das Nachziehbein über die Hürde führen (analytisches Überlaufen nur mit dem Schwungbein wird für das Grundlagentraining nicht empfohlen, da bei dieser Variante das Becken beim Take-off meist stark „nach hinten wegkippt“, da die athletischen Voraussetzungen noch fehlen)

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- Arme relativ eng am Körper führen
- beim Take-off in die Hürde keine KSP-Absenkung, kein Nachgeben im Kniegelenk
- Schneller Abdruck in die Hürde mit „kompletter“ Streckung im Sprunggelenk, Kniegelenk, Hüftgelenk des Abdruckbeins
- Schnelles Koppeln von Abdruckbeinbewegung und Nachziehbeinbewegung

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Erlernen des kompletten Überlaufens von Hürden in hoher Bewegungsgeschwindigkeit bzw. „supramaximaler“ Bewegungsfrequenz



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- Erste Hürde im Wettkampfabstand stellen mit Wettkampfhöhe:
 - ➔ Abstand: 12,00m weiblich / 13,50m männlich
 - ➔ Höhe 76cm weiblich / 84cm männlich

Bewegungsbeschreibung

- Aus dem Startblock in maximaler Geschwindigkeit mit acht Schritten Anlauf die erste Hürde überqueren und maximal schnell „raussprinten“ aus der Hürde
 - ➔ Bis zu einer definierten Ziellinie, ca. 20m hinter der ersten Hürde

Variationen (optional)

- Ersten Start aus dem Hochstart bzw. Dreipunktstart absolvieren lassen
- Hürdenhöhe zum Erlernen eventuell auf 68 bzw. 76cm reduzieren

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- In acht Schritten eine höchstmögliche Geschwindigkeit entwickeln
- Schneller Abdruck in die erste Hürde mit hoher Abfluggeschwindigkeit und möglichst flachem Abflugwinkel
- Optimale Distanz zur ersten Hürde finden (weit genug weg bleiben!)
- Kontrollierter Oberkörper vor dem Take-Off in die Hürde und während der Hürdenüberquerung
- Hoher Körperschwerpunkt beim Take-Off in die Hürde und bei der Landung hinter der Hürde
- Kein „Einsinken“ hinter der Hürde, kein „Drücken“ vom Schwungbein beim Raussprinten aus der Hürde
 - ➔ Schwungbein bei der Landung „wegwischen“ und schnellstmöglich auf „das Nachziehbein kommen“, um druckvoll, maximal aus der Hürde raus zu beschleunigen

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Erlernen der spezifischen Anforderungen der Startbeschleunigung des Hürdensprints mit optimaler Überquerung der ersten Hürde aus acht Anlaufschritten



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- 6 Hürden à 76 cm Höhe mit folgenden Abständen: 7,50 / 7,50 / 9,10 / 7,50 / 7,50 m
- Anlauf zur ersten Hürde aus 8 Schritten (13,00 m oder leicht verkürzt) aus Hochstart

Bewegungsbeschreibung

- Die sechs Hürden werden im Schrittrhythmus 8–3–3–4–3–3-er überlaufen, wodurch ein Wechsel des Abdruckbeins erfolgt

Variationen (optional)

- Mal mit links in die erste Hürde abdrücken, mal mit rechts in die erste Hürde abdrücken

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- Gleichbleibend hohe Geschwindigkeit bei Hürdenüberquerung und im Zwischenhürdensprint
- Deutliche Rhythmisierung im Sinne des schnellen Wegsprintens von der Hürde, was durch einen kurzen Bodenkontakt beim ersten Bodenkontakt hinter der Hürde begünstigt wird

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Erlernen des kompletten Überlaufens von Hürden in hoher Bewegungsgeschwindigkeit mit beiden Beinen