

Übungssammlung Disziplinmodul Sprint / Hürden Trainer C 2012

1 Teil 1

2 Rhythmus zwischen den Hürden

3 Übung 1.1

4 Wichtige Punkte:

Hürden mit zufälligen, verschiedenen Distanzen aufstellen

Hohe Körperhaltung

Versuche schneller zu laufen als du kannst

Wechsle (spontan) ab mit Nachzieh- und Schwungbein

Übung 1.2

5 Wichtige Punkte:

Stelle die Hürden mit 6-7.5m Distanz auf

Hohe Körperhaltung

Versuche schneller zu laufen als du kannst

Aktives Bodenfassen nach der Hürde mit dem Schwungbein

Übung 1.3

6 Wichtige Punkte:

Stelle die Hütchen (o.ä.) mit 1.7m (U16) -2.1m (Aktive) Distanz auf

Hohe Körperhaltung

Versuche schneller zu laufen als du kannst

Sei aktiv

Hürden-Attacke

7 Übung 1.4

Stelle die Hürden in der entsprechenden Wettkampfdistanz auf

Stelle vor jede Hürde auf Nachziehbeinseite einen Block in 1.5-1.7m Distanz zur Hürde auf

Genug Distanz zur Hürde (nicht zu nahe an der Hürde abspringen)

Aktiver letzter Bodenkontakt / Abdruck am Boden vor der Hürde

Aktive Armarbeit

8 Übung 1.5

Wichtige Punkte:

Stelle eine Hürde in ca. 1.8m (od. ca. 6 Fuss) Distanz vor eine Wand

Schneller Wechsel / letzter Schritt vor der Hürde und aktive Attacke mit dem Schwungbein

Aktive Armarbeit

Getsrecktes Abdruckbein am Boden

Übung 1.6

Wichtige Punkte:

Stelle die Hürden mit 5-5-8-8 oder 6-6-9-9 Fuss Distanz, davon die ersten zwei Hürden höher, die zweiten tiefer, auf

Timing des Schwungbein - Nachziehbeinwechsel und Körperposition (Vorlage, aber nicht mehr als nötig) über der Hürde

Aktive Armarbeit

9 Hürdenüberquerung

10 Übung 1.7

Wichtige Punkte:

Stelle die Hürden mit 12 Fuss Distanz mit der entsprechenden Wettkampfhöhe auf

Locker zwischen den Hürden und aktiv/schnell/akzentuiert über der Hürde arbeiten

Aktive Armarbeit

11 Übung 1.8

Wichtige Punkte:

Stelle die Hürden mit 10-12 Fuss Distanz auf

Auf Nachziehbein-Seite sind die Hürden eine Stufe tiefer eingestellt

Achte darauf, dass die Ferse des Nachziehbeins nicht nach oben ausweicht und stets unter Kniehöhe bleibt

Aktive Armarbeit

12 Übung 1.9

Wichtige Punkte:

Schnelle Nachziehbeinarbeit mit Zug auf Schulterhöhe nach Vorne

Stufe 1: Nur mit einer Hürde arbeiten

Stufe 2: Mit zwei Hürden arbeiten (eine zweite Hürde auf Nachziehbeinseite aufstellen)

13 **Weglaufposition**

14 **Übung 1.10**

Wichtige Punkte:

Stelle die Hürden in der entsprechenden Wettkampfdistanz und daneben auf Schwungbeinseite jeweils ein tieferes Hindernis auf

Aktives Schwungbein arbeitet nach der Hürde direkt und schnell zum Boden

Aktive Armarbeit

15 **Übung 1.11**

Wichtige Punkte:

Stelle 2-3 Blocks aufeinander mit 6 Fuss Distanz vor eine Wand

Hohe Weglaufposition, Vorlage, Ferse immer unter dem Körperschwerpunkt und direkt unter das Gesäss

Aktive Armarbeit

16 **Übung 1.12**

Wichtige Punkte:

Stelle die Hürden mit der entsprechenden Wettkampfdistanz mit jeweils einem Block auf der Nachziehbeinseite daneben auf

Zwischen den Hürden locker, an der Hürde/am Block aktive, schnelle Überquerung und anschliessend 3-4

frequente, aktive und schnelle Tappingschritte absolvieren, das Nachziehbein kommt möglichst flach in

Laufrichtung nach vorne, kein Absenken des Körperschwerpunkts beim Tapping

Aktive Armarbeit