

## Leitfaden zur Verbesserung der Technik im Hürdensprint

Dieser Leitfaden zeigt die wichtigsten Merkmale der Technik beim (Kurz-) Hürdensprint in der Reihenfolge des Rennverlaufes. In Klammern hinter den Überschriften sind die Punkte 3-6 als besonders wichtig gekennzeichnet. Das sind die essenziellen Merkmale des Hürdensprints. Ein Fehler in einer dieser Phasen wirkt sich besonders negativ auf alle folgenden Phasen aus.



### **1. Aufrichten nach dem Start**

Der Oberkörper wird früher aufgerichtet als beim Flachsprint. Das Bild zeigt den 4. Schritt, die Hürde wird anvisiert. Der hohe Kniehub ermöglicht die erforderliche hohe Hüftposition.

#### ***Trainingsmittel:***

Ansprinten einer Hürde aus verkürztem Anlauf (2 Schritte weniger als normal, d.h. die erste Hürde ca. 3,00-3,50m verkürzt aufstellen)



### **2. Letzter Schritt vor der Hürde**

Auch hier ist eine hohe Hüftposition wichtig. Der Schritt muss eine Beschleunigung "in die Hürde" einleiten und darf nicht als Bremsstoß wirken. Das Abdruckbein wird möglichst unter den Körperschwerpunkt gesetzt. Der Oberkörper bewegt sich nach vorne in Richtung der Hürde.

#### ***Trainingsmittel:***

Kniehebeläufe (frequenzbetont); Sprints über Plättchen oder Mini-Hürden mit hohem Knie (je nach Sprintvermögen im Abstand von 4-6 Fuß); Sprungläufe mit schnellem Setzen des Fußes unter den Körperschwerpunkt (KSP).



### **3. Fußaufsatz vor der Hürde (!)**

Idealerweise geschieht der Aufsatz unter dem KSP. Auf dem Bild kommt der Aufsatz etwas zu weit vor dem KSP. Der richtige Abstand ist entscheidend. Da die meisten Anfänger zu nah an die Hürde laufen, empfehle ich 6 Fuß Abstand (7 bei den erwachsenen Männern). Die Schultern befinden sich vor der Hüfte und leiten gleichzeitig mit dem Knie des Schwungbeins (hier das linke) die "Attacke" ein. Der linke Fuß wird eng unter den Po gezogen.

#### ***Trainingsmittel:***

Sprints mit "Unterfersen", Training mit "Ochser", d.h. eine Minihürde vor die eigentliche Hürde stellen; sonst wie bei Punkt 2.



### **4. Anpendeln mit spitzem Knie (!)**

Rechter Arm, beide(!) Schultern und linkes Knie gehen nach vorne in Richtung Hürde. Der Kniewinkel sollte möglichst klein sein. Dadurch soll ein zu frühes Auspendeln des Unterschenkels verhindert werden, was sonst zu einem zu hohen Absprung führen würde.

#### ***Trainingsmittel:***

Gezielt den "Schwungbein-Kick" bei Hürdenübersteigern ausführen lassen; kurzer 3er Rhythmus (ca. 4m Hürden-Abstand) über kleine Hürden mit Kick-Bewegung des Schwungbeins.



## 5. Abdruck in die Hürde (!)

Das Abdruckbein ist gestreckt, der Oberkörper in Verlängerung der Achse "Fuß-Hüfte" in Vorlage. Das Schwungbein-Knie ist hoch und der Unterschenkel pendelt nach vorne in Richtung Hürdenkante aus. Der Schwungarm ist auf Schulterhöhe vor dem Kopf. Wie bei Punkt 4 ist es wichtig, dass beide Schultern, die Hüfte und das Schwungbein-Knie aktiv "in die Hürde" bewegt werden.

### *Trainingsmittel:*

10er Sprungläufe auf Weite; einbeiniger Sprunglauf; Anspringen der Hürde aus verkürztem Anlauf (siehe Punkt 1); Anspringen der Hürde aus dem Hochstart mit hohem Tempo; Hürden-Ochser (siehe Punkt 3).



## 6. Absenken des Oberkörpers (!)

Sobald der Schwungbein-Fuß die Hürdenkante erreicht, beginnt die Abwärtsbewegung des Schwungbeins. Um das zu unterstützen und dem nach oben gerichteten Impuls des Absprungs entgegen zu wirken, klappt der Oberkörper auf das Schwungbein. Gleichzeitig beginnt der Schwungarm mit der Bewegung nach unten hinten, um die Abwärtsbewegung des Beines zu unterstützen.

### *Trainingsmittel:*

Beweglichkeit erhöhen (gerade bei männlichen Jugendlichen); Verkürzter 3er Rhythmus über Wettkampfhürden oder eine Stufe niedriger.



## 7. Überquerung

Die Überquerung darf nicht passiv sein. Es soll nicht auf die Landung nach der Hürde gewartet werden. Das Schwungbein soll aktiv zum Boden "gepeitscht" werden. Der Schwungarm wird schnell nach hinten geführt. Der Oberkörper bleibt in Vorlage. Die Schulter auf der Schwungbeinseite arbeitet aktiv nach vorne, um die Abwärtsbewegung des Beines zu unterstützen.

### *Trainingsmittel:*

Jegliche Art von Hürdenüberquerungen in Renntempo. 1er Rhythmus (Hürdenabstand je nach Höhe ca. 10-12 Fuß) zur Schulung des schnellen "Bodenfassens" des Schwungbeins.



## 8. Fußaufsatz nach der Hürde

Das Schwungbein wird gestreckt, mit steifem Fußgelenk (Ferse berührt nicht den Boden!) aufgesetzt. Der Oberkörper ist weiterhin in leichter Vorlage. Das Nachziehbein kommt mit hohem Knie nach vorne und leitet den Sprint zwischen den Hürden ein. Die Schulterachse sollte möglichst nicht verdreht sein.

### *Trainingsmittel:*

siehe Punkt 7.



## 9. Wegsprinten nach der Hürde

Der Übergang in den Zwischenhürdensprint beginnt mit dem Vorbringen des Nachziehbein-Knies. Dieses wird in Laufrichtung nach vorne-unten gebracht. Das Schwungbein bleibt bei der Landung möglichst gestreckt, um eine hohe Hüftposition zu erleichtern. Der Oberkörper bleibt in Sprintvorlage. Der Unterschenkel greift nicht(!) nach vorne aus, sondern kommt aktiv zum Boden unter den KSP.

### *Trainingsmittel:*

Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur als Vorsorge gegen ein Verdrehen des Oberkörpers; Übungen zur Erhöhung der Stützkraft des Beines und der Fußgelenke.



Dieses Bild zeigt den Beginn des Zwischenhürdensprints aus einer anderen Perspektive. Deutlich zu sehen ist das gestreckte Landebein, das hohe Knie, das vorgespannte Fußgelenk und die Oberkörpervorlage. Die Schulterachse ist leicht verdreht, was aber dank der Vorlage des Oberkörpers und des Kniehubs nicht zu Problemen führt.

## Allgemeine Grundsätze für das Training

Bei allen Übungen an der Hürde (besonders bei Hürdenübersteigern) sollte stets auf folgende Punkte geachtet werden:

- Hohe Hüftposition
- Hohes Knie beim Schwungbein mit kleinem Kniewinkel
- Hohes Knie beim Nachziehbein, Fuß eng am Po
- Stabile Fußgelenke, immer vom Vor-/Mittelfuß abdrücken und auf dem Vor-/Mittelfuß landen
- Beweglichkeit steigern (männliche Jugend!)
- Oberkörpervorlage
- aktive Armführung
- Fußspitzen anziehen
- kein Ausgreifen des Unterschenkels nach vorne
- beim Sprunglauf auf "Druck" achten, nicht auf "Zug"

Diese Ausarbeitung gilt als Ergänzung zu diversen Ausführungen, wie u.a. "Jugend-Leichtathletik Sprint" (Seiten 122-150, Philippka Sportverlag, 2012). Dort sind vor allem die Fehlerkorrekturen zu beachten. Trainingsmittel-Videos stellt der z.B. DLV unter "<https://www.leichtathletik.de/training/methodik/huerdensprint/>" bereit.