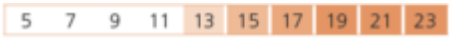
Zielgerichtet vorbereitet – Technisch orientiert: Mit dem Hürdenwald zum Hürdenlaufen

Mit gezielten Aufwärmübungen auf die einzelnen Disziplinen vorbereiten. Vorschläge für das Hürdenlaufen.

20m Distanz, auf dem Hinweg Hürdenwald, auf dem Rückweg joggen.



1. 5x Storchenschritt langsam
2. 5x seitlich hüpfen links
3. 5x seitlich hüpfen rechts
4. 3x mit Drehung nach links durch den Hürdenwald
5. 3x mit Drehung nach rechts durch den Hürdenwald
6. 5x vorwärts hüpfend durch den Hürdenwald (li-li-re-re-li-li-re-re...)
7. Abstand zwischen Hürden vergrössern = mehr Vorwärtsbewegung
8. 5 x vorwärts hüpfen durch den Hürdenwald (li-li-re-re-li-li-re-re)

Material: Hürden

Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO