

# Leichtathletik – Hürden: Die richtige Technik erwerben

**Die Sammlung gibt eine Auswahl an Technik-Übungen zum Hürdenlauf für alle Alters- und Niveaustufen wieder, die einfach angepasst und variiert werden können.**

Eine richtige Hürdentechnik kann analytisch erworben und trainiert werden. Man unterscheidet dabei die **Rhythmusgestaltung** zwischen den Hürden, die **Hürden-Attacke**, die **Hürdenüberquerung** sowie das **Weglaufen** von der Hürde. Diese Technikelemente gilt es möglichst vielseitig und ebenso akzentuiert zu üben.

**Rhythmus zwischen den Hürden:** Ein frequenter Zwischenhürdenrhythmus soll mit möglichst vielen verschiedenen Rhythmen und Distanzen sowie unterschiedlichen Geschwindigkeiten und Hindernishöhen trainiert werden.

**Hürden-Attacke:** Das Angreifen der Hürde steht und fällt mit einem schnellen letzten Schrittwechsel und einem kurzen, akzentuierten und schnellen Abdruck in die Hürde. Dabei muss der Körperschwerpunkt möglichst nahe an die Hürde gebracht werden indem die richtige Körpervorlage und somit die richtige Distanz zur Hürde angesteuert wird.

**Hürdenüberquerung:** Übungsformen, bei denen der Wechsel Schwungbein / Nachziehbein an bzw. über der Hürde akzentuiert realisiert werden, führen zu einer schnelleren und effizienteren Hürdenüberquerung. Auch isolierte Formen für das Schwung- oder Nachziehbein helfen, die Bewegungsamplituden besser zu steuern.

**Weglaufposition:** Eine gute Weglaufposition bedeutet, dass man möglichst optimal und schnell wieder in den Zwischenhürdenlauf findet. Die richtige (hohe) Körperposition beim Bodenfassen des Schwungbeins und die optimale Nachziehbeinführung entscheiden über die Weglaufposition. Akzentuierte Übungen an der Hürde oder an die Wand sind hier sehr nützlich.

[Leichtathletik – Hürden: Die richtige Technik erwerben](#) (pdf)

---

Quelle: [Swiss Athletics](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**