

Leichtathletik – Beweglichkeit: Sprint- und hürdenspezifische Beweglichkeit

Diese Sammlung gibt eine Auswahl an sprint- und hürdenspezifischen Beweglichkeits-Übungen für alle Alters- und Niveaustufen wieder, die einfach angepasst und variiert werden können.

Sprinter und Hürdenläufer müssen zwingend an ihrer spezifischen Beweglichkeit arbeiten. Eine gute, disziplinspezifische und funktionelle Beweglichkeit verbessert das Bewegungsgefühl und somit die Bewegungsausführung- und Steuerung und letztendlich die Technik.

Dabei ist es von Vorteil, wenn zwischen dynamisch-schwungvollen und statisch-isolierten Übungen variiert wird. Beide Ausführungsarten haben ihren Sinn und ergänzen sich bestens.

[Leichtathletik – Hürden: Sprint- und hürdenspezifische Beweglichkeit](#) (pdf)

Quelle: [Swiss Athletics](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO