

## Empfehlungen zum Aufstellen der Hürden im Training für verschiedene Übungsformen und Alterskategorien

Übungsform	Männer	Junioren	m. Jug. A	m. Jug. B	m. Schü.	Frauen/Jui	w. Jug. A	w. Jug. B	w. Schü.	Übungsform
Hürdenhüpfen (Hopserhüpfen) 1er-Rhythmus	3-4m 91-100cm	3-4m 91-100cm	3-4m 84-91cm	3-3,5m 76-84cm	2-2,5m 60-76cm	3-3,5m 76-84cm	3-3,5m 76cm	2,5-2m 76cm	2-2,5m 60-76cm	Hürdenhüpfen (Hopserhüpfen) 1er-Rhythmus
Hürdenhüpfen sl. mit SB 1er-Rhythmus	4-4,5m 91-100cm	4-4,5m 91cm	4-4,5m 84 cm	3,5-4m 76cm		3,5-4m 76-84cm	3,5-4m 76cm	3-3,5m 76cm		Hürdenhüpfen sl. mit SB 1er-Rhythmus
Hürdenhüpfen sl. mit NB 1er-Rhythmus	3-4m 100cm	3-4m 91-100cm	3-4m 84-91cm	3-3,5m 84cm		3-3,5m 84cm	3-3,5m 76cm	2,5-3m 76cm		Hürdenhüpfen sl. mit NB 1er-Rhythmus
1-Schritt sl. mit NB	3,5-4m 100-106cm	3,5-4m 100cm	3,5-4m 91cm	3-3,5m 84cm		3-3,5m 84cm	3-3,5m 76cm	2,5-3m 76cm		1-Schritt sl. mit NB
3-Schritt sl mit SB	7,5-8,5m 91-100cm	7,5-8,5m 84-91cm	7,5-8,5m 84cm	7-8m 76-84cm		7-8m 76-84cm	7-8m 76cm	6,5-7,5m 76cm		3-Schritt sl mit SB
3-Schritt ganze Hürde	8-8,9m 100-106cm	8-8,9m 91-100cm	8-8,9m 84-91cm	7,5-8,2m 76-84cm	6,5-7,2m 60-76cm	7,5-8,2m 76-84cm	7,5-8,2m 76cm	7-7,7m 76cm	6,5-7,2m 60-76cm	3-Schritt ganze Hürde
4-Schritt ganze Hürde	10-12m 91cm	10-12m 91cm	9-11m 84cm	8,5-10m 76cm	8-10m 60-76cm	9-11 m 76cm	9-11m 76cm	8-10m 76cm	8-10m 60-76cm	4-Schritt ganze Hürde
5-Schritt ganze Hürde	11-14m 100-106cm	11-14m 91-100cm	11-13m 84-91cm	10-12m 76-84cm	9-11m 60-76cm	10-12,5m 76-84cm	10-12,5m 76cm	9-11m 76cm	9-10m 60-76cm	5-Schritt ganze Hürde
6-Schritt ganze Hürde	14-17m 91cm	14-16m 91cm	13-15m 84cm	12-14m 76cm		12-15m 76cm	12-14m 76cm	11-13m 76cm	10-12m 60-76cm	6-Schritt ganze Hürde
7-Schritt ganze Hürde	17-19m 100-106cm	17-18m 91-100cm	17-18m 84-91cm	15-16,5m 76-84cm		15-16,5m 76-84cm	15-16,5m 76cm	14-15,5m 76cm		7-Schritt ganze Hürde
Komb. 1-/3-/5-/7-Schritt	3/7/12/17m 91-100cm	3/7/12/17m 91-100cm	3/7/12/17m 84-91cm	3/6/10/15m 76-84cm		3/7/11/16m 76-84cm	3/7/11/16m 76cm	3/6/10/14m 76cm		Komb. 1-/3-/5-/7-Schritt
Komb. 5-/3-/5-/3-Schritt	13/8,9/...m 91-106cm	13/8,9/...m 91-100cm	12/8,9/...m 84-91cm	11/8/...m 76-84cm		12/8,2/...m 76-84cm	12/8,2/...m 76cm	11/7,7/...m 76cm		Komb. 5-/3-/5-/3-Schritt
Komb. 7-/5-/3-Schritt	18/13/8,9m 91-106cm	18/13/8,9m 91-100cm	18/13/8,9m 84-91cm			16/12/8,2m 76-84cm	16/12/8,2m 76cm			Komb. 7-/5-/3-Schritt
Start bis 1. Hürde aus Startblock	13,2-13,5m	13,2-13,5m	13-13,5m	12,3-12,8m	11-11,8m	12,5-12,8m	12,3-12,8m	11,3-11,8m	11-11,8m	Start bis 1. Hürde aus Startblock
Testläufe über 2-6 Hürden aus dem Startblock	13,5/8,9m 100-106cm	13,5/8,9m 91-100cm	13,5/8,9m 84-91cm	12,8/8,2m 84cm	11,8/7,2m 60-76cm	12,8/8,2m 84cm	12,8/8,2m 76cm	11,8/7,7m 76cm	11,8/7,2m 60-76cm	Testläufe über 2-6 Hürden aus dem Startblock

Die Abstände und Hürdenhöhen sind so zu wählen, dass sie dem Leistungsniveau der Hürdenläufer/innen entsprechen und ein rhythmisches **sprinten** zwischen den Hürden ermöglichen. Bevor die Hürdenhöhe gesteigert wird, soll der Abstand vergrößert werden. Faustregel für den Abstand: **Schritt-Rhythmus x 2-2,5**.

Grundsätzlich sollen im Training die Wettkampfabstände immer um mind. 1 Fusslänge verkürzt werden (auch Start-1.Hürde). So bleibt die "Wettkampfreserve" erhalten.