

Meter-Werte fürs Abmessen mit Messband

Hürdenabstände 100m Hürden (w) 76.2cm / 13-8.5-10.5 / 10 H (Halle 60mH = 5 H / 50mH =4H)

3er – Rhythmus

Hürde	1	2	3	4	5	6	7	8	Zweck
..minus 2 Fuss 7.90	12.7 7.9	20.6 15.8	28.5 23.7	36.4 31.6	44.3 39.5	52.2 47.4	60.1 55.3	68 63.2	<i>Training verkürzt</i> z.B. Grundlagen-Training Winter, Technik- oder Schnelligkeitsläufe mit hohem Umfang
..minus 1 Fuss 8.20	12.7 8.2	20.9 16.4	29.1 24.6	37.3 32.8	45.5 41	53.7 49.2	61.9 57.4	70.1 65.6	<i>Training</i> z.B. Vorwettkampfphase, wettkampfnahes Über- sprinten
WK-Abstand 8.50	13 8.5	21.5 17	30 25.5	38.5 34	47 42.5	55.5 51	64 59.5	72.5 68	<i>Wettkampf</i>

5er – Rhythmus

Hürde	1	2	3	4	5	6	7	8	Zweck
Locker (WKAbstand+9Füsse/2.4m) 10.90	12.3 10.9	23.2 21.8	34.1 32.7	45 43.6	55.9 54.5	66.8 65.4	77.7 76.3	88.6 87.2	<i>Technik mit hohem Umfang</i>
Mittel (WKAbstand+10.5 Füsse/2.7m) 11.20	12.3 11.2	23.5 22.4	34.7 33.6	45.9 44.8	57.1 56	68.3 67.2	79.5 78.4	90.7 89.6	<i>Technik sauber mit erhöhter Intensität</i>
Anspruchsvoll (=WK-Abstand+12Füsse/3.6m) 12.10	12.3 12.1	24.4 24.2	36.5 36.3	48.6 48.4	60.7 60.5	72.8 72.6	84.9 84.7	97 96.8	<i>Technik + Speed</i>

1er – Rhythmus + verschiedene Hürdenhüpfen im 1er

Hürde	1	2	3	4	5	6	7	8	Zweck
1er – Rhythmus Hürdenhüpfen NB	0m	3	6	9	12	15	18	21	<i>Schere NB-Bewegung</i>
Hürdenhüpfen SB	0	3.5	7	9.5	13	16.5			<i>SB-Bewegung</i>