

Meter-Werte fürs Abmessen mit Messband

Hürdenabstände 80m Hürden

3er – Rhythmus

Hürde	1	2	3	4	5	6	7	8	Zweck
Minus 3 Füsse 7.10m	11.8 7.1	18.9 14.2	26 21.3	33.1 28.4	40.1 35.5	47.2 42.6	54.3 49.7	61.4 56.8	<i>Training stark verkürzt</i> z.B. Anfänger-Training, schnelles Überziehen (quasi skippend) <i>Beginnen</i>
Minus 2 Füsse 7.40m	11.8 7.4	19.2 15.1	26.6 22.5	34.0 29.9	41.4 37.3	48.8 44.7	56.2 52.1	63.6 59.5	<i>Training verkürzt</i> z.B. Grundlagen-Training Winter <i>Erwerben</i>
Minus 1 Fuss 7.70m	11.8 7.7	19.5 15.4	27.2 23.1	34.9 30.8	42.6 38.5	50.3 46.2	58.0 53.9	65.7 61.6	<i>Training</i> z.B. Vorwettkampfphase <i>Anwenden</i>
WK-Abstand 8.00m	12 8	20 16	28 24	36 32	44 40	52 48	60 56	68 64	<i>WK-mässig</i> <i>Gestalten</i>

5er – Rhythmus

Hürde	1	2	3	4	5	6	7	8	Zweck
Sehr Locker (=WK-Abstand+7.5Füsse) 10.20m	11.8 10.2	22 20.4	32.2 30.6	42.4 40.8	52.6 51	62.8 61.2	73 71.4	83.2 81.6	<i>Technik Einstieg</i> <i>Beginnen</i>
Locker (=WK-Abstand+9Füsse) 10.70m	11.8 10.7	22.5 21.4	33.2 32.1	43.9 42.8	54.6 53.5	65.3 64.2	76.0 74.9	86.7 85.6	<i>Technik pur</i> <i>Erwerben</i>
Mittel (=WK-Abstand+10.5 Füsse) 11.20m	11.8 11.20	23 22.4	34.2 33.6	45.4 44.8	56.6 56	67.8 67.2	79 78.4	90.2 89.6	<i>Technik mit mehr Abstand</i> <i>Anwenden</i>
Anspruchsvoll (=WK-Abstand+12Füsse) 11.60m	11.8 11.6	23.4 23.2	35.0 34.5	46.6 46.1	58.2 57.7	69.8 69.3	81.4 80.9	93.0 92.5	<i>Technik + Speed</i> <i>Gestalten</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</i> <i>NB-Bewegung</i>
Hürdenhüpfen SB	0	3.5	7	9.5	13	16.5			<i>SB-Bewegung</i>