

## Minihürden selbst bauen...



Die auch als Klapphürde bekannte Minihürde stellt ein optimales Trainingsmittel für die koordinative wie technische Ausbildung von der Kinderleichtathletik bis zum Leistungstraining dar. Neben dem Hürdentraining leistet sie wertvolle Dienste in der allgemeinen und speziellen Sprungschulung. Sie ist leicht, günstig und vielseitig. Durch die Rohrisolierung als „Hürdenbrett“ erleichtert sie einen schmerzlosen Einstieg in das zielgerichtete Hürdentraining. Die stufenlose Höhenverstellung von ca. 20 -75 cm ermöglicht die Anpassung an unterschiedlichste Trainingsziele. Durch die schmale Auflagefläche sind auch sehr enge Abstände für die Hürdenkoordination zu realisieren.

Dieser Bauanleitung sollen auf [shlv.de](http://shlv.de) Trainingsprogramme mit der Minihürde folgen.

**Material** für eine Hürde:

1 Quadratstab aus Massivholz (2x2x240cm)

1 Schlossschraube (M6, 6 cm)



1 Flügelmutter (M6)

1 Sprengring (6,4 mm)



1 Rohrisolierung (1 m)

2 Unterlegscheiben (M6)

4 Winkel (4 cm lang, versetzte Schraubenlöcher vermeiden die Spaltung des Holzes)



8 Holzschrauben mit Senkkopf (3x16mm)



1. Den Quadratstab auf 2x80cm und 2x40 cm zurechtsägen. Die langen 80 cm Stäbe bilden das „Hürdenkreuz“, während die kurzen 40 cm Stücke als Auflagefläche fungieren. Die Originalhürden von Hinrich Brockmann haben nur 30 cm lange Auflageflächen. Sie benötigen damit weniger Stauraum, sind jedoch auch etwas weniger windstabil.

2. Beide langen Stäbe mittig mit einem 6 mm Bohrer durchbohren. Die Enden so zurechtsägen, dass die Rohrisolierung stabil und gerade über den Enden befestigt werden kann.



3. Anschließend mit der Schlossschraube verbinden, Unterlegscheibe zwischen die Elemente und zwischen das Holz und den Sprengring legen. Mit Flügelschraube fixieren.



4. Einen Winkel so an einem kurzen Stab (Auflage) festschrauben, dass der lange Stab mit diesem Winkel fixiert werden kann. Mit weiterem Winkel auf der anderen Seite fixieren. Um sicher zu stellen, dass die Auflagestäbe auf einer Linie enden, muss die Befestigung der Winkel leicht versetzt erfolgen.

