



## **Hinführung zum Hürdenlaufen**



Das Hürdenlaufen findet sich in allen Blöcken der Schüler und auch später im Training vieler Athleten wieder, die sich auf ganz andere Disziplinen (z.B. Diskus, Kugel,..) spezialisiert haben.

Warum laufen Werfer Hürden ?

Beim Hürdenlaufen kommt es neben der Ausbildung konditioneller Fähigkeiten (Schnellkraft, Beweglichkeit,...) besonders zur Ausbildung einzelner elementarer koordinative Fähigkeiten: „Orientierung im Raum“, „Differenzierung“ und „Gleichgewicht“ und „Rhythmus“ werden geschult. Diese sind für alle weiteren Disziplinen ebenfalls von hoher Bedeutung.

Somit möchte ich mich zunächst mit dem Thema Rhythmus beschäftigen und auf Beispiele für Rhythmus im Training und den einzelnen Disziplinen eingehen.

„Der Rhythmus ist die Persönlichkeit der Bewegung“ (Zitat von Weltklassekugelstoßer Werner Günthör)

In der Kinderleichtathletik unterteilt sich die rhythmische Basisschulung in zwei Bereiche: Zum einen konzentriert sie sich auf die Wechselwirkung zwischen Musik und Bewegung und umfasst die Bereiche Bewegen, Gehen, Laufen, Springen und Gestalten. Andererseits wird sie bestimmt durch Situationen und Aufgaben, die durch die Kategorien Raum, Zeit, Geräte, Ordnungs- und Sozialform bestimmt werden.

Rhythmus hilft u.a. Bewegungen zu strukturieren !!

Rhythmus im Training

Im Training der Älteren wird durch Reifen- und Blocksbahnen eine Rhythmustraining durchgeführt. Man kann aber auch beispielsweise in der Erwärmung einen Teil Aerobic einbringen. In Flensburg haben wir dieses bereits erprobt und ich kann nur sagen, es bringt allen Spaß und es ist erschreckend, wie schwer sich einige beim Kombinieren verschiedener Schritte tun.

Im Kindertraining steht es gar nicht zur Diskussion. Hier kann ein Schwerpunkt der Stunde auch Rhythmus heißen. Beispiele für Inhalte:

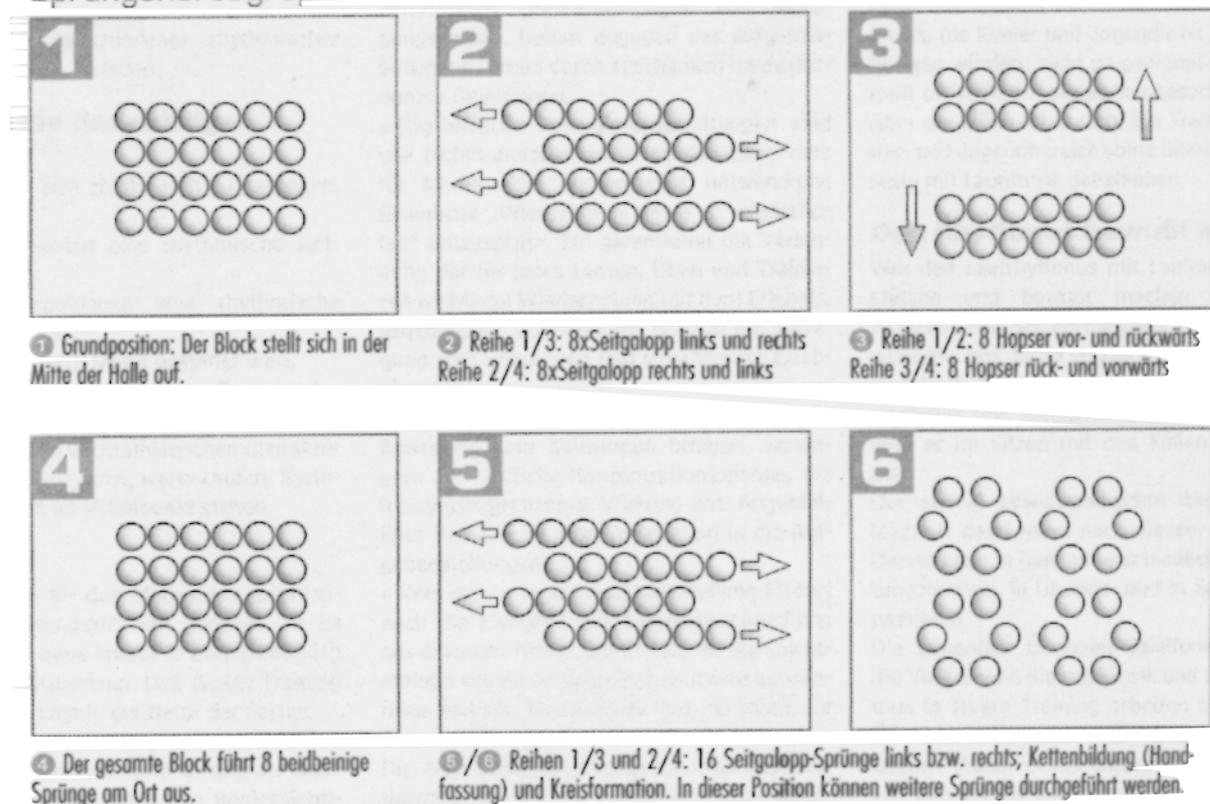
1. Bewegungsaufgabe:

Mit dem Basketball, Volleyball oder anderen Bällen einen Rhythmus suchen. Hier haben auch die Jungs kein Problem, da sie zumindest noch einen Ball in der Hand haben. Der gefundene Rhythmus wird dann in der Gruppe vorgestellt und von den anderen nachgeprellt.

2. Im Kreis wird von allen der gleiche (z.B.4/4) Rhythmus geprellt. Nun soll jeder zweite beispielsweise nur noch auf 1 und 3 prellen. Zudem lassen sich nun auch Bewegungen in der Gruppe ausführen:
  - a. Ein Takt wird vorgeschaltet
  - b. Dann geht jeder zweite den Rhythmus prellend einen Takt (4 Schritte) vor und einen Takt zurück. Die anderen stehengebliebenen geben den Takt vor
  - c. Sobald die zwei Takte vorbei sind wird fliegend gewechselt und die andere Hälfte bewegt sich in die Mitte.
  - d. Nun kann dieses auch mit der gesamten Gruppe noch links und rechts im Kreis durchgeführt werden
  - e. Nun kombiniert man das „Nach-Innen-gehen“ und das Kreisgehen
  - f. Man denkt sich weitere Elemente aus
3. In kleinen Gruppen sollen zu verschiedenen Rhythmen verschiedene Bewegungen ausgeführt werden und so eine eigene kleine Gruppenchoreographie erarbeitet werden, die am Ende vor allen vorgestellt wird.  
Da die Kinder hier eine eigene Gestaltung erbringen (Handlungsfähigkeit) und sich mit dieser identifizieren, sollte die Vorstellung durch Klatschen einen würdigen Rahmen erhalten.
4. Gruppenchoreographie:

(Zeitschrift „Leichtathletik-Training“ 2+3,1999)

### Sprungchoreographie



Rhythmusschulung mit und ohne Musik, mit Klatschen oder Bällen sollte in der Grundschulung jedes Athleten enthalten sein, ohne ihn zu einer Prima-Ballerina machen zu wollen.

In diesem Bereich gibt es viele Defizite im Training. Diese Formen fordern auch den Trainer (speziell den männlichen!) und es muss eine kleine Hemmschwelle überwunden werden. Kinder arbeiten gerne mit Musik und man erleichtert sich selbst das Leben !

### Ein Weg zum Hürdensprint

## 1. spielerische Annäherung - Hindernisgewöhnung

In der Halle werden Bananenkartons willkürlich verteilt. Die Kinder sollen nun zwischen diesen verschiedenste Übungen des Laufens (Seitwärts, Kniehebelauf,..) durchführen.

Im nächsten Schritt sollen sie über die Kartons laufen.

Hier werden die koordinativen Fähigkeiten „Orientierung im Raum“, „Differenzierung“ und „Gleichgewicht“ geschult.

„Drinne und Draußen“

Das Überlaufen kann man auch als Partnerübung durchführen: Der eine Partner überläuft 3-4 Hindernisse während sein Partner am Feldrand wartet. Sobald der innere das Feld dann verlässt ist der wartende Partner aufgefordert, die Hindernisse im Feld zu überlaufen.

Vorteile: Das Feld ist freier

Die Geschwindigkeit ist hoch und somit das Überlaufen flach

Die Kinder entwickeln durch die Sprints kein Lactat.

Ausblick: Variation Bankstern ( wie der Seilstern beim Springen)

Eine weitere Aufgabe zur Hindernisgewöhnung wäre ein „Bankstern“. 5 Bänke werden so aufgestellt, dass sie einen Stern bilden. Die Schüler sollen diesen nun in verschiedensten Formen durchlaufen)

Diese Aufgaben dienen der Hindernisgewöhnung.

## 2. Schulung des aktiven Schwungbeineinsatzes durch „Pfützentreten“

Gleicher Aufbau. Hinter jedem Karton wird ein Fahrradreifen gelegt. Nach dem Überlaufen des Kartons sollen die Kinder ganz schnell das vordere Bein in diesen Reifen setzen und schnell weiterlaufen. „Stellt Euch vor, die Reifen sind große Pfützen, in die ihr treten sollt“.

Variation ohne Bananenkartons: Überlaufen von Matten mit einem Reifen dahinter.

Dieses Trainingsmittel des aktiven Schwungbeineinsatzes nach Überquerung der Hürde ist auch bei späteren Schritten dieser Methodischen Reihe immer wieder einsetzbar.

## 3. Rhythmusschulung

Die Kartons werden in gerade Bahnen mit gleichen Abständen gestellt.

Dabei ist folgendes zu beachten:

- mehrere Bahnen mit verschiedenen Abständen aufbauen (Differenzieren)
- Abstand zwischen den Bahnen, damit man ausweichen kann

Verschiedene Abstände und verschiedene Geschwindigkeiten sowie verschiedene Aufgabenstellungen zur Gestaltung des „Zwischenhürdenraums“ werden verwendet:

- Durch Reifen zwischen den Kartons können Schrittfolgen vorgegeben werden. Hierbei sollte man beachten, dass der Reifen vor dem Hindernis/ der Hürde weit genug entfernt ist. Denn: Ein zu dichtes auflaufen auf die Hürde führt zu einem hohen Abdruck, der das flache, angenehme Überlaufen verhindert. Der Reifen hinter der Hürde dicht heranlegen (s.o.).

(Induktiver Ansatz)

1. Im Sprint flach über die Kartons laufen ( Zwischenschritte sind egal)

(Deduktiver Ansatz, wobei die Anzahl der Schritte noch offengelassen wurde)

2. Ebenfalls im Sprint, jedoch immer mit dem gleichen Schwungbein

3. Jedes Hindernis mit anderem Bein überlaufen ( um SchülerInnen beidseitig zu trainieren), 4er Rhythmus
4. Die Zwischenschritte im 3er-Rhythmus (oder 1er, 5er, 7er) immer gleiches Bein. wenn dieser Prozess verinnerlicht wurde:

### **3a. Erhöhung**

Nach einer entsprechenden Rhythmusschulung kann langsam die Hürdenhöhe erhöht werden, wobei die Schüler weiterhin flach und schnell über diese laufen sollen. !!

### **4. Technik Nachziehbein**

Bis zu einer bestimmten Höhe ist die Nachziehbeintechnik nicht relevant. Erst wenn die Hürden höher werden, wird für ein flaches Überlaufen eine entsprechende Technik benötigt. Diese muss gezielt geschult und gefestigt werden, bevor die Schüler über höhere Hürden laufen.

Bis zu diesem Punkt werden die Schüler sehr schnell große Fortschritte machen. Um nun auch höhere, stark auffordernde Hürden flach zu überqueren ist eine Technikschiung unumgänglich. Diese Schiung sollte so geschehen, dass sie nicht lange Zeitfolgen einer Übungsstunde einnimmt. Man könnte sie beispielsweise auf dem Rückweg von den Hürdenbahnen als Stationen durchlaufen lassen.

Die Bewegung des Nachziehbeins muss automatisiert werden um erfolgreich eingesetzt zu werden. Die Übungen sollten das Kindgerechte nicht vernachlässigen: „Vielfalt, differenzieren,..“.

An dieser Stelle wird an dem dritten Wochenende auf die Merkmale der Technik und Hürdentrainig im Schüleralter durch den Landestrainer Hürde speziell eingegangen.

### **Wichtig:**

1. Nach der letzten Hürde sollte zudem noch ein kurzer (3-5m) Sprint verlangt werden, damit die Schüler nicht schon über dieser die Geschwindigkeit reduzieren und bei der Landung (durch das passive Setzen) eine Stauchung erfahren.
2. Ein zu schnelles Vorgehen ruft Schwierigkeiten und Blockaden hervor.
3. Die Hindernisse und Hürden für Jüngere sollten so gewählt sein, dass sie im hohen Tempo ohne hohes Verletzungsrisiko überlaufen werden können.
4. Zur Festigung und Motivation können kleine Wettbewerbsformen eingefügt werden.
5. Methodisches Vorgehen ist beim Hürdensprint unverzichtbar.

Nicht zu vergessen: unsere kleine Diskussion „Gefahr durch ungünstige Hindernisse“

Beispiel: Sollten Kleine Kästen als Hindernisse verwendet werden ?

Jeder Trainer sollte sich selbst ein Meinung zu diesem Thema bilden und für sich selbst entscheiden, was er seinen Athleten zumutet.

Überlegungen zur Entscheidung:

- Verursacht dieses Hindernis eine Blockade beim Athleten (→ Überspringen) ?
- Gibt dieses Hindernis nach, wenn ich dagegen laufe ?
- Kann ich auf Teilen des Hindernisses umknicken (umgelegte Zacharriashürde) ?
- Gibt es in der Halle/ auf dem Sportplatz nicht andere Alternativen, bei denen ich gar keine Bedenken habe?

Weitere Hindernisse: Hütchen, die hingelegt sind mit einem Schaumstoffbalken oder Gymnastikstab darauf

Stepbretter,

Kleine Kästen (Faktor Angst ?),

Bänke mit und ohne Medizinbällen,

Gymnastikstäbe als Steckvariante,

Zacharriashürden (die „Klappteile“),

Anhäufung von Schaumstoffbalken/ Blocks,

Hindernisse mit kleine blauen Matten unterlegt (Abstandsvorgabe vor und hinter der Hürde)

alle was Euch anfällt und bezüglich der Sicherheit von Euch zu vertreten ist.

Literatur siehe Literaturliste zum Lehrgang

**Die absolute Pflichtlektüre: Zeitschrift  
„Leichtathletik-Training“ 2+3,1999, Schwerpunkt  
Rhythmus !!**