
Die 10 Gebote für das Hürden-Training mit Anfängern

1. Ganzheitsmethode

Lass die Anfänger von Anfang an rhythmisch über kleine Hindernisse laufen. Rede wenig aber zeige viel und verändere die Aufgabenstellungen laufend. Anfänger brauchen keinen Theorieunterricht über Hürdentechnik, sondern möglichst viel hürdenbezogene Bewegungserfahrung

2. Rhythmisierung

Stelle den Rhythmus ins Zentrum Deiner Bemühungen: rhythmisiere alle Übungen und gib akustische Hilfen durch Klatschen, Zählen, usw. Mach dem Anfänger die beiden verschiedenartigen Hauptrhythmen klar: den Zwischenhürden-Schrittrhythmus (zyklisch) und den Überquerungs-Rhythmus (azyklisch).

3. Hindernisse übersprinten

Achte darauf, dass die Hindernisse von Anfang an übersprintet und nicht übersprungen werden. Fordere bereits vom Anfänger eine möglichst kurze Flugphase. Verdeutliche ihm dies durch den Hinweis: "Nur auf dem Boden kannst Du schnell laufen"! Arbeite bereits mit den Anfängern so viel als möglich an der Schnelligkeit und so viel wie nötig an der Technik!

4. Angepasste Hindernisse

Verwende leicht fallende/kippende Hindernisse, baue damit die Angschwelle beim Anfänger ab! Beginne mit "Graben überlaufen", steigere über "Bananenschachteln" zu "Übungshürden".

5. Abstand zwischen den Hindernissen

Die Abstände musst du den körperlichen Voraussetzungen der Anfänger anpassen! Als Faustregel gilt: "verdopple den gewünschten Schrittrhythmus und du hast den Abstand in Metern". Scheue dich nicht, mehrere Hindernisbahnen mit unterschiedlichen Abständen aufzustellen um damit den unterschiedlichen Voraussetzungen der Anfänger gerecht zu werden. Sie danken es Dir mit raschen Fortschritten!

6. Höhe der Hindernisse

Auch die Höhe ist den körperlichen Voraussetzungen anzupassen. Als Mindestmass gilt die Kniehöhe und als Maximalmass die Hüfthöhe deiner Anfänger. Auch hier musst du normalerweise mit mehreren Bahnen arbeiten, um die Unterschiede etwas auszugleichen. Bevor Du die Höhe steigerst, verlängere den Abstand zwischen den Hindernissen. Damit erfüllst Du auch weiterhin die Forderung unter Pt. 3

7. Anzahl der Hindernisse

Verwende mindestens 3 und maximal 6 Hindernisse. Bei weniger als drei ist die Bewegungswahrnehmung zu kurz, bei mehr als 6 schränkt die Ermüdung die Bewegungsqualität ein.

8. Trainingshäufigkeit

Anfänger sollen öfters, aber in kurzen Sequenzen mit dem Hürdenlaufen konfrontiert werden. Der Trainingsumfang soll so gering gehalten werden, dass die Freude grösser als die Ermüdung ist.

9. Wettkampf

Bestreite mit Anfängern erst dann Wettkämpfe, wenn Du ihnen ein Erfolgserlebnis garantieren kannst, d.h. wenn sie fähig sind, die normierten Bedingungen (Abstände/Höhen) ohne Probleme zu erfüllen. Merke aber: Zugunsten eines optimalen Schrittrhythmus sollen im Training grundsätzlich keine Wettkampfabstände gelaufen werden.

10. Spielend und locker...

... läuft es sich schneller und das Hürdenlaufen macht mehr Spass! Also lass Deine Anfänger den Spass an der Sache spüren, arbeite spielerisch mit Ihnen und verzichte auf "kopflastige Erklärungen" und "sture Planerfüllung" im Training! Deine Anfänger werden es Dir zu danken wissen!!!