



# Hürdenlauf im Jedermann-Zehnkampf

Einfache Einführung in eine schöne Disziplin

## Vorbemerkungen/Ziele

Der Jedermann-Zehnkampf ist ein leichtathletisches Angebot, das sich an alle vielseitig fitnessorientierte Jugendliche und Erwachsene richtet. Mit vereinfachten Regeln und zum Teil erleichterten Bedingungen wird die Teilnahme an dem größten sportlichen Vielseitigkeitserlebnis für Jedermann ermöglicht, der sich somit als „König der Athleten“ fühlen kann.

Viele Disziplinen des Zehnkampfes können von Jedermann aus den schul-sportlichen Erfahrungen heraus absolviert werden, andere Disziplinen, wie der Hürdenlauf, gehören jedoch nicht zum sportlichen Alltag. Diese müssen geübt werden. In diesem Stundenbeispiel wird ein einfacher Weg zum Hürdenlauf aufgezeigt, der in der Vorbereitung auf einen Jedermann-Zehnkampf auch mehrmals beschritten werden sollte.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (20 Minuten)

- Begrüßung und Einstimmung
- ⊙ Gruppenaufstellung um die Übungsleitung (ÜL)

### ● Ultimate Frisbee

- ⊙ Zwei Mannschaften spielen gegeneinander.

Spielgerät ist ein Frisbee, das nur im Stehen weiter gespielt werden darf. Fängt die verteidigende Mannschaft das Frisbee ab oder fällt es zu Boden und die spielende Mannschaft hat das Frisbee zuletzt berührt, so wechselt der Scheibenbesitz.

Ein Punkt wird erzielt, wenn das Frisbee über eine Torlinie (z.B. Trainingshürde, kleines Tor) geworfen wird.

### ● Koordination an Gerätebahnen

- Durchlaufen einer Reifenbahn (1 Bodenkontakt je Reifen)
- Durchlaufen einer offenen Bananenkartonreihe (1 Bodenkontakt je Kasten)



### ● Verfolgungsjagd

Zwei Partner laufen auf dem Rasen langsam mit ca. 2 m Abstand hintereinander her. Auf Kommando versucht der Hintermann, innerhalb von 5 Sekunden den Vordermann einzuholen. Anschließend erfolgt ein Rollenwechsel.

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

90 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

Mädchen und Jungen (14 – 19 Jahre)

### Material:

Frisbee, Wettkampfhürden, Bananenkartons, Markierungshütchen, Gymnastik-/Fahrradreifen, Tennis-/Schlagbälle

### Ort:

Sportplatz, Laufbahn

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Erläuterung des Stundeninhalts und des Übungsziels

- ⊙ Aufwärmen

- ⊙ Spezifisches Aufwärmen
- ✓ Koordinationsaufgaben (Fußgelenksarbeit und Skippings)
- ✓ Der Hürdenlauf ist ein Sprint, der mit höchst möglicher Bewegungsschnelligkeit durchgeführt wird.

- ⊙ Reaktionsschulung, Sprinten



Fotos:  
Hans-Joachim  
Scheer

Individual-  
sportarten/  
Leichtathletik

07.2010

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

#### ● Sprinten über 5 Hindernisse (50 m)

- ⊙ Abstände zwischen den Hindernisse 9,14 m
  - Bananenkartons flachgelegt (25 cm Höhe)
  - Bananenkartons seitlich hochgestellt (45 cm)
  - Bananenkartons hochgestellt (55 cm)

#### Hinweis zur Hürdentechnik

- Jeder Schritt über ein Hindernis wird flach und schnell ausgeführt.
- Der Oberkörper wird über das vordere Bein vorgebeugt.
- Der erste Schritt nach dem Hindernis wird bewusst druckvoll nach vorne ausgeführt.

Über alle Bahnen werden vier Läufe durchgeführt

Pause zwischen den Läufen 1 Minute

Pause zwischen den Bahnen 3 Minuten

Es wird geübt, jeweils mit dem rechten wie mit dem linken Fuß den Laufschritt über das Hindernis auszuführen.

#### ● Hürden übersteigen

- ⊙ Aufstellung von 6 Hürden in Reihe dicht hintereinander  
Übersteigen der Hürden im Gehen, abwechselnd rechts-links  
Das vordere Bein wird geradlinig über die Hürde geführt.  
Das hintere Bein wird seitlich um 90 Grad abgewinkelt mit angezogener Ferse zum Gesäß.



### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

#### ● Laufen an der Hürdenbahn (max. 5 Hürden)

- ⊙ Abstände zwischen den Hürden 9,14 m
  - Anlaufen an die erste Hürde von der Startlinie: optimalen Anlauf ermitteln
  - Überlaufen der ersten beiden Hürden: Fortführung des Laufrhythmus über weitere Hürden
  - Steigerung der Laufstrecke bis max. 5 Hürden

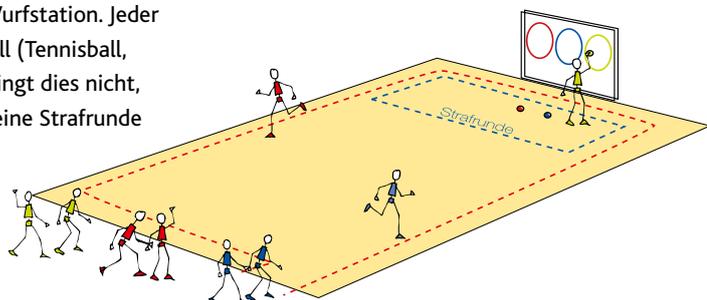
### AUSKLANG (15 Minuten)

#### ● Biathlonstaffel

- ⊙ Laufrunde (ca. 250 m) mit Wurfstation (z. B. im Fußballtor aufgehängte Gymnastik- oder Fahrradreifen) und Strafrunde (ca. 20 m) / Einteilung in Staffelgruppen (4 – 5 TN)

Auf einer Laufrunde gibt es für jede Staffelgruppe eine Wurfstation. Jeder Läufer hat drei Versuche, mit einem kleinen Ball (Tennisball, Schlagball) durch den Reifen zu werfen. Gelingt dies nicht, muss auf dem Rückweg zur Wechselzone eine Strafrunde zusätzlich gelaufen werden.

Illustratorin:  
Claudia Richter



## Absichten und Hinweise

Autor:  
Hans-Joachim  
Scheer

- ✔ Die Maße für den Hürdenlauf sind einheitlich festgelegt: Streckenlänge 110 m, Anlauf zur ersten Hürde 13,72 m, Abstände zwischen den Hürden 9,14 m, Hürdenhöhe 76 cm (moderne Hürden können auch auf 68 cm eingestellt werden).
- ⊙ Entwicklung des Rhythmusgefühls und des Laufrhythmus
- ✔ Bananenkartons verhindern die Angst vor dem Hindernis!
- ⊙ In der Übungsfolge soll das schnellstmögliche Überlaufen des Hindernisses geübt werden.
- ✔ Je nach Sprintvermögen und/oder Beinlänge kann jedes Hindernis mit dem selbem Bein („Dreierhythmus“) oder mit jeweils wechselndem Bein („Viererhythmus“) überlaufen werden.
- ⊙ Gewöhnung an die Hürdenhöhe, Beweglichmachung im Hüftbereich
- ✔ Die Übung wird sechs Mal wiederholt.

- ⊙ Gewöhnung an die Wettkampfaufgabe
- ✔ Die Hürden werden generell auf die Abstände im Jedermann-Zehnkampf gestellt
- ✔ Nach der fünften Hürde muss noch eine kurze Sprintstrecke erfolgen, um den Sprintabdruck nach der Hürde zu schulen.

- ⊙ Spielerischer Ausklang
- ✔ Emotionale Ansprache mit Wettkampf- und Belastungswechsel zu den vorherigen Stundeninhalten