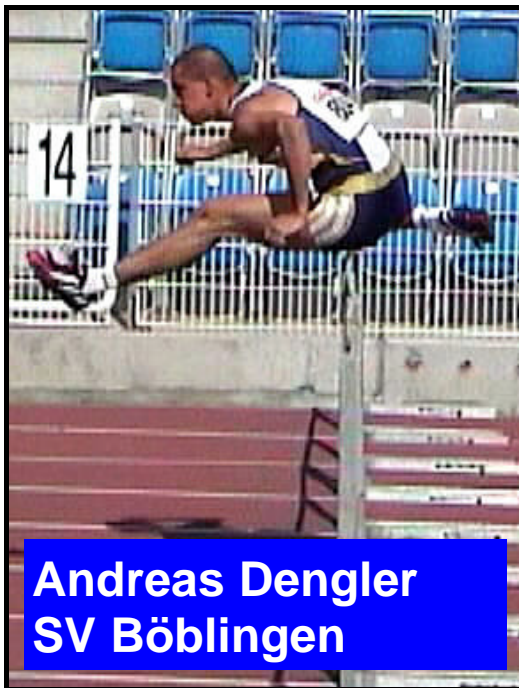


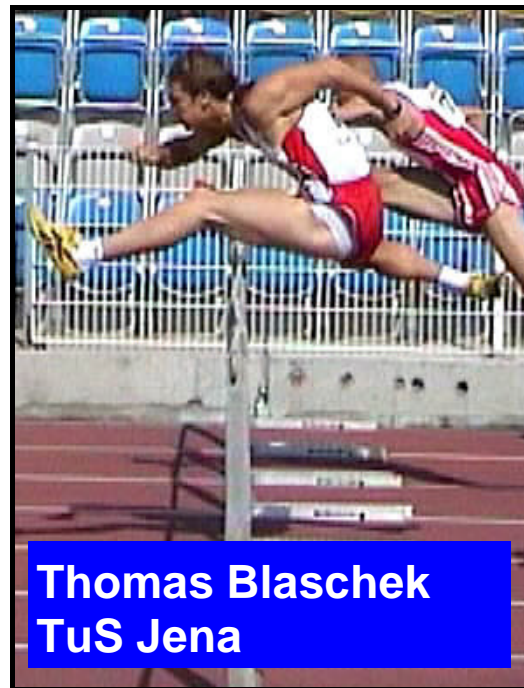
Hans Niethammer/Patrick Weiß

Analyse der Hürdentechnik von Andreas Dengler (SV Böblingen) im Vergleich zu Thomas Blaschek (TuS Jena)

(Vorlauf Deutsche Juniorenmeisterschaften in Jena am 20.8.2000)



**Andreas Dengler
SV Böblingen**



**Thomas Blaschek
TuS Jena**

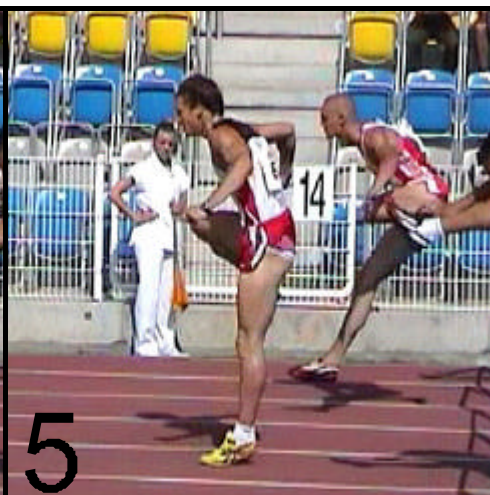
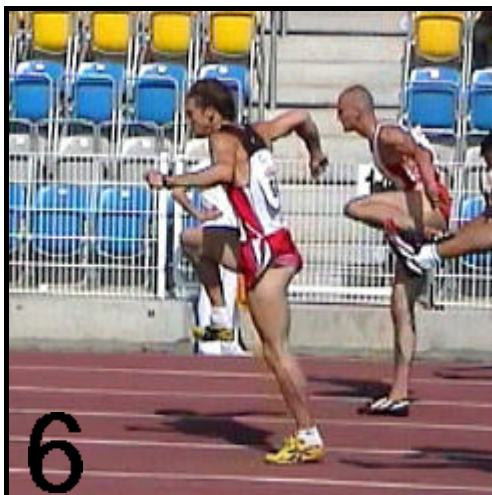
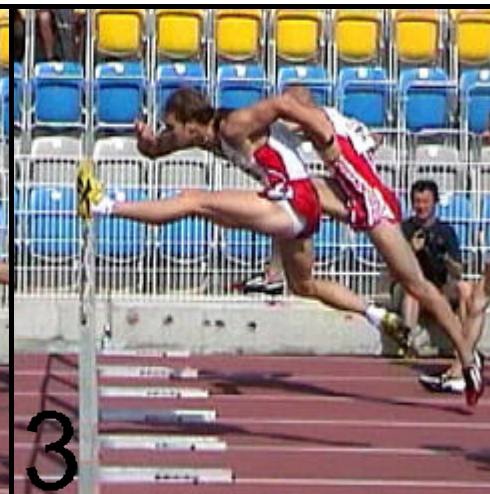
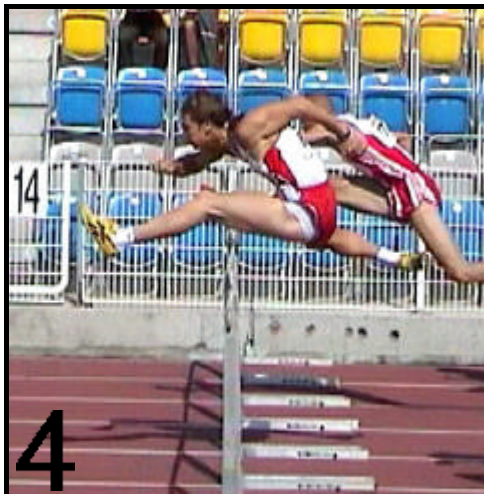
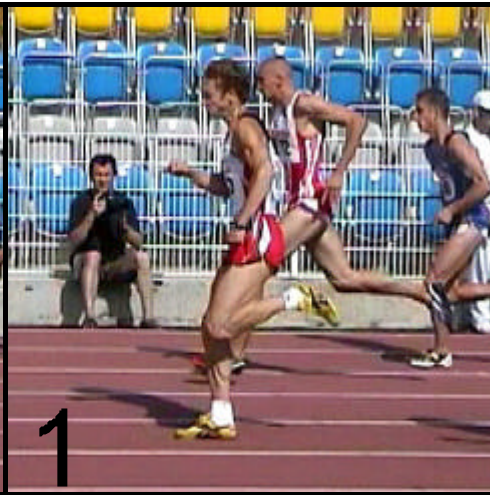
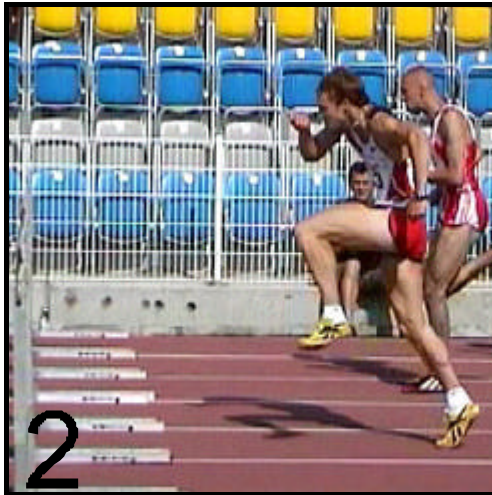
Leistungsentwicklung von Andreas Dengler (SV Böblingen, Jahrgang 1980) über 110 m Hürden:

1996 (B-Jugend):	14,82 s	15,18 s (MJA)
1997 (B-Jugend):	13,72 s (WLV-Rekord)	14,40 s (MJA)
1998 (A-Jugend):	14,04 s	14,41 s (Männer)
1999 (A-Jugend):	13,81 s (WLV-Rekord)	14,14 s (Männer)
2000 (Männer):	13,84 s (Bestleistung)	

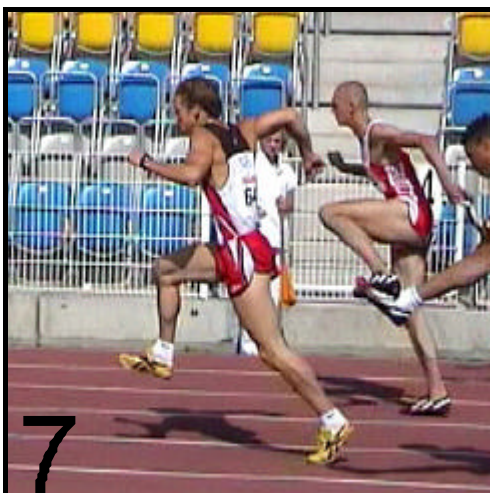
Beschreibung der Ausgangssituation:

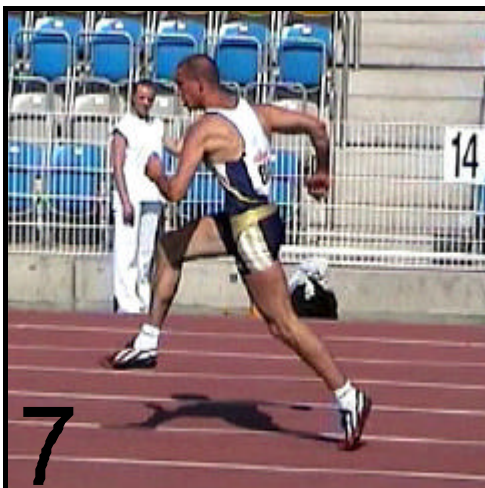
Andreas Dengler hatte im vorausgegangenen Wettkampf bei den Süddeutschen Meisterschaften in Arnstadt/Thüringen (12.8.) mit 13,84 sec eine neue persönliche Bestzeit erzielt. Die vorgegebene Bildreihe auf den nächsten zwei Seiten zeigt ihn an der 9. Hürde beim Vorlauf der Deutschen Juniorenmeisterschaften in Jena. Er liegt deutlich in Führung und muss seinen Vorsprung auf dem letzten Abschnitt dieses Laufs lediglich kontrolliert – mit höchstens submaximalem Krafteinsatz – ins Ziel bringen. Im Endlauf belegte Andreas Dengler mit 13,89 sec den dritten Platz – Blaschek gewann mit 13,85 sec.

Deutsche Junioren-Meisterschaften am 19./20. August in Jena



LA
Hürden
04





Peter Salzer

OSP Stuttgart/Video-Service
Mercedesstraße 83
70372 Stuttgart

Thomas Blaschek (TuS Jena) 1. Vorlauf 14,38sec Wind: -1,3m/s 9. Hürde
Andreas Dengler (SV Böblingen) 2. Vorlauf 14,42sec Wind: +0,6m/s 9. Hürde

Technikanalyse und Bewegungskorrektur:

- B1** zeigt eine gute Anfersbewegung des Schwungbeins von Dengler (größere Winkelgeschwindigkeit der Beinbewegung). Dies ermöglicht den angestrebten horizontalen Impuls des Schwungbeins (Kniesteuerung) für die Attacke der Hürde. Über Amortisation im Abdruckverhalten kann aufgrund nicht vorhandener Stützzeiten keine Aussage getroffen werden.
- B2** Die ausgeprägte Hüftstreckung führt zu einem richtigen Aufrichten vor der Hürde – hohe Position des Körperschwerpunkts – die eine insgesamt flache Bahn des Körperschwerpunkts bei der Überquerung ermöglicht. Der Zeitpunkt der Vorneigung des Oberkörpers stimmt bei Dengler, erfolgt bei Blaschek etwas zu früh. Der Fuß des Schwungbeins ist bei Dengler zu entspannt, zu wenig fixiert. (Blaschek hier besser). Denglers Knie ist über der Waagrechten, somit kann er die Hürde von oben angehen. Dies ermöglicht eine kurze Überquerungszeit.
- B3/4** Dengler streckt sein Schwungbein zur Hürdenkante hin, somit kann er sofort nach der Hürde die Abwärtsbewegung einleiten. Andreas Dengler demonstriert eine geschlossene, kompakte Körperposition über der Hürde. Der Schwungbein-Gegenarm (rechts) unterstützt die Vorwärtsbewegung jedoch etwas zu schwach (rechte Schulter zurück, auch Becken nicht mehr 90°- quer zur Laufrichtung).
- B5** Die schon angesprochene zu schwache Unterstützung der Vorwärtsbewegung durch den Schwungbein-Gegenarm führt beim Bodenkontakt des Schwungbeins zu einer unbeabsichtigten Verwindung des Oberkörpers und der Beckenposition (nach außen). Beim Aufsetzen des Schwungbeins ist die Fuß-/Körperspannung bei Dengler noch nicht optimal. Die Schulter ist jedoch schon über den Stütz gezogen und ermöglicht eine Fortsetzung des Sprints ohne Stemmphase.
- B6** Der Schwungbeinarm (links) bleibt beim Aufsetzen des Schwungbeins zu passiv, was am Beugewinkel und an der Höhe des Arm-Impulses erkennbar ist. Durch konsequenteren Armeinsatz könnte die optimale Weglaufposition nach der Hürde (Körperstreckung in Sprintvorlage) noch schneller erreicht werden. Blascheks Hand des Schwungbeinarms erreicht während des ersten Schrittes nach der Hürde annähernd Schulterhöhe, was auf einen aktiven Armeinsatz schließen lässt. Seine Arme sind jedoch nicht nah genug am Körper. Denglers Arme werden dagegen etwas näher am Rumpf geführt, wodurch ein horizontaler Impuls entsteht und übermäßige Rotationen des Oberkörpers vermieden werden.

Deutsche Juniorenmeisterschaften 2000 in Jena			
110 m Hürden Endlauf		Wind: -0,5	20.08.2000
1.	Blaschek, Thomas	81 TuS Jena	13,85 sec
2.	Schindzielorz, Jan	78 LAC QuelleFürth/Muc1860	13,87 sec
3.	Dengler, Andreas	80 SV Böblingen	13,89 sec
4.	Seibold, Florian	79 TV Heppenheim	14,20 sec
4.	Siebert, Sebastian	82 LC Cottbus	14,20 sec
6.	Dyett, Justin	81 LAC QuelleFürth/Muc1860	14,21 sec
7.	Elmas, Taylan	79 TSV Bayer 04 Leverkusen	14,23 sec
8.	Händschke, Oliver	80 LC Cottbus	14,27 sec

Herausgeber:
Lehrausschuss des Württembergischen Leichtathletik
Verbandes

Verantwortlich:
Fred Eberle (WLV-Lehrwart)

Konzeption und sportfachliche Leitung:
Peter Ogiolda (Teamleiter WURF ARGE BW, WLV-
Landestrainer)

Redaktion und Layout:
Peter Salzer (Video-Service OSP Stuttgart, WLV-
Medienbeauftragter)

Geplante Erscheinungsweise:
jeden Monatsanfang als Beilage in WLV vor Ort