



Name: **Jürg Egger, 82 (p.B. 14.72)**  
Ort: **Varazze (ITA), Trainingslager Hürdenkader**  
Datum: **24.4.2002**



1. Angehen: letzter Schritt zu lang/passiv, Hüfte zurück, Oberkörper i.O. → letzter Schritt kurz, Angehen der Hürde mit Gegenarm, Schulter und Schwungbeinknie i.O.
2. Ueberquerung: SB zu stark gebeugt, NB etwas zu langsam/passiv, linker Arm zu passiv (verkrampft) → NB schneller nach vorne hoch, SB-Bewegung gestreckter zur Hürde und nach unten-hinten abschliessen, linker Arm aktiv einsetzen!!
3. Bodenfassen/Weglaufen: Hüfte hinter SB-Fuss, NB-Bewegung nicht abgeschlossen, rechter Arm gestreckt (Ausgleich) → NB schnell nach vorne hoch und aktiv „starten“ nach der Hürde!