

Training der Schrittrhythmen im 400m-Hürdenlauf

Aus den folgenden Tabellen lassen sich für das Training der angestrebten Schrittrhythmen die entsprechenden Hürden-abständen herauslesen. Wie beim Hürdensprint bereits erwähnt, ist es auch beim Langhürdenlauf wichtig, den indivi-duellen Voraussetzungen angepasste Hürdenabstände für Rhythmus- und Lauftrainings mit Hürden auszuwählen. Nur so kann effizient, dem Können und dem Formstand entsprechend trainiert werden!

Hürdenabstände für unterschiedliche Zielrhythmen bei den Männern

Könnerstufen: I=Einführung II=Mittlere III=Könner	Ziel: Entwicklung des 15er-Rhythmus'			Ziel: Entwicklung des 14er-Rhythmus'			Ziel: Entwicklung des 13er-Rhythmus'		
	I	II	III	I	II	III	I	II	III
Könnerstufe									
Schrittlänge in m	2.05	2.10	2.16	2.20	2.26	2.31	2.39	2.44	2.49
Rhythmus	Hürdenabstand in m								
4 Schritte	10.95	11.10	11.30	11.60	11.80	11.90	12.35	12.50	12.65
5 Schritte	13.00	13.20	13.45	13.80	14.05	14.25	14.75	14.95	15.15
6 Schritte	15.05	15.30	15.60	16.00	16.30	16.55	17.15	17.40	17.60
7 Schritte	17.10	17.40	17.75	18.20	18.55	18.85	19.55	19.85	20.10
8 Schritte	19.15	19.50	19.90	20.40	20.80	21.15	21.90	22.25	22.60
13 Schritte							33.85	34.45	35.00
14 Schritte				33.60	24.40	35.00			
15 Schritte	33.50	34.20	35.00						
Annahme:									
Länge Hürdenschritt	3.10			3.15			3.20		
Länge 1. Schritt	1.72			1.85			1.99		
Total	4.82			5.00			5.19		

Tabelle 1: Empfehlung für Hürdenabstände der Männer 400m Hürden (15er-13er)

Hürdenabstände für unterschiedliche Zielrhythmen bei den Frauen

Könnerstufen: I=Einführung II=Mittlere III=Könner	Ziel: Entwicklung des 17er-Rhythmus'			Ziel: Entwicklung des 16er-Rhythmus'			Ziel: Entwicklung des 15er-Rhythmus'		
	I	II	III	I	II	III	I	II	III
Könnerstufe									
Schrittlänge in m	1.80	1.85	1.90	1.92	1.97	2.02	2.05	2.10	2.16
Rhythmus	Hürdenabstand in m								
4 Schritte	9.95	10.10	10.25	10.45	10.60	10.75	10.95	11.10	11.30
5 Schritte	11.75	11.95	12.15	12.35	12.55	12.75	13.00	13.20	13.45
6 Schritte	13.55	13.80	14.05	14.25	14.50	14.80	15.05	15.30	15.60
7 Schritte	15.35	15.65	15.95	16.20	16.50	16.80	17.10	17.40	17.75
8 Schritte	17.15	17.50	17.85	18.10	18.45	18.80	19.15	19.50	19.90
13 Schritte							33.50	34.20	35.00
14 Schritte				33.45	34.20	35.00			
15 Schritte	33.35	34.15	35.00						
Annahme:									
Länge Hürdenschritt	3.02			3.05			3.10		
Länge 1. Schritt	1.54			1.62			1.72		
Total	4.56			4.67			4.82		

Tabelle 2: Empfehlung für Hürdenabstände der Frauen 400m Hürden (17er-15er)