

Meter-Werte fürs Abmessen mit Messband

Hürdenabstände 80m Hürden

3er – Rhythmus

Hürde	1	2	3	4	5	6	7	8	Zweck
Minus 3 Füsse 7.10m	11.8 7.1	18.9 14.2	26 21.3	33.1 28.4	40.1 35.5	47.2 42.6	54.3 49.7	61.4 56.8	<i>Training stark verkürzt</i> z.B. Anfänger-Training, schnelles Überziehen (quasi skippend) <i>Beginnen</i>
Minus 2 Füsse 7.40m	11.8 7.4	19.2 15.1	26.6 22.5	34.0 29.9	41.4 37.3	48.8 44.7	56.2 52.1	63.6 59.5	<i>Training verkürzt</i> z.B. Grundlagen-Training Winter <i>Erwerben</i>
Minus 1 Fuss 7.70m	11.8 7.7	19.5 15.4	27.2 23.1	34.9 30.8	42.6 38.5	50.3 46.2	58.0 53.9	65.7 61.6	<i>Training</i> z.B. Vorwettkampfphase <i>Anwenden</i>
WK-Abstand 8.00m	12 8	20 16	28 24	36 32	44 40	52 48	60 56	68 64	<i>WK-mässig</i> <i>Gestalten</i>

5er – Rhythmus

Hürde	1	2	3	4	5	6	7	8	Zweck
Sehr Locker (=WK-Abstand+7.5Füsse) 10.20m	11.8 10.2	22 20.4	32.2 30.6	42.4 40.8	52.6 51	62.8 61.2	73 71.4	83.2 81.6	<i>Technik Einstieg</i> <i>Beginnen</i>
Locker (=WK-Abstand+9Füsse) 10.70m	11.8 10.7	22.5 21.4	33.2 32.1	43.9 42.8	54.6 53.5	65.3 64.2	76.0 74.9	86.7 85.6	<i>Technik pur</i> <i>Erwerben</i>
Mittel (=WK-Abstand+10.5 Füsse) 11.20m	11.8 11.20	23 22.4	34.2 33.6	45.4 44.8	56.6 56	67.8 67.2	79 78.4	90.2 89.6	<i>Technik mit mehr Abstand</i> <i>Anwenden</i>
Anspruchsvoll (=WK-Abstand+12Füsse) 11.60m	11.8 11.6	23.4 23.2	35.0 34.5	46.6 46.1	58.2 57.7	69.8 69.3	81.4 80.9	93.0 92.5	<i>Technik + Speed</i> <i>Gestalten</i>

1er – Rhythmus + verschiedene Hürdenhüpfen im 1er

Hürde	1	2	3	4	5	6	7	8	Zweck
1er – Rhythmus Hürdenhüpfen NB	0m	3	6	9	12	15	18	21	<i>Schere</i> <i>NB-Bewegung</i>
Hürdenhüpfen SB	0	3.5	7	9.5	13	16.5			<i>SB-Bewegung</i>

Meter-Werte fürs Abmessen mit Messband

Hürdenabstände 100m Hürden (w) 76.2cm / 13-8.5-10.5 / 10 H (Halle 60mH = 5 H / 50mH =4H)

3er – Rhythmus

Hürde	1	2	3	4	5	6	7	8	Zweck
..minus 2 Fuss 7.90	12.7 7.9	20.6 15.8	28.5 23.7	36.4 31.6	44.3 39.5	52.2 47.4	60.1 55.3	68 63.2	<i>Training verkürzt</i> z.B. Grundlagen-Training Winter, Technik- oder Schnelligkeitsläufe mit hohem Umfang
..minus 1 Fuss 8.20	12.7 8.2	20.9 16.4	29.1 24.6	37.3 32.8	45.5 41	53.7 49.2	61.9 57.4	70.1 65.6	<i>Training</i> z.B. Vorwettkampfphase, wettkampfnahes Über- sprinten
WK-Abstand 8.50	13 8.5	21.5 17	30 25.5	38.5 34	47 42.5	55.5 51	64 59.5	72.5 68	<i>Wettkampf</i>

5er – Rhythmus

Hürde	1	2	3	4	5	6	7	8	Zweck
Locker (WKAbstand+9Füsse/2.4m) 10.90	12.3 10.9	23.2 21.8	34.1 32.7	45 43.6	55.9 54.5	66.8 65.4	77.7 76.3	88.6 87.2	<i>Technik mit hohem Umfang</i>
Mittel (WKAbstand+10.5 Füsse/2.7m) 11.20	12.3 11.2	23.5 22.4	34.7 33.6	45.9 44.8	57.1 56	68.3 67.2	79.5 78.4	90.7 89.6	<i>Technik sauber mit erhöhter Intensität</i>
Anspruchsvoll (=WK-Abstand+12Füsse/3.6m) 12.10	12.3 12.1	24.4 24.2	36.5 36.3	48.6 48.4	60.7 60.5	72.8 72.6	84.9 84.7	97 96.8	<i>Technik + Speed</i>

1er – Rhythmus + verschiedene Hürdenhüpfen im 1er

Hürde	1	2	3	4	5	6	7	8	Zweck
1er – Rhythmus Hürdenhüpfen NB	0m	3	6	9	12	15	18	21	<i>Schere NB-Bewegung</i>
Hürdenhüpfen SB	0	3.5	7	9.5	13	16.5			<i>SB-Bewegung</i>