



HÜRDENLAUF CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – der feste Dreier-Rhythmus, die Drei-Phasen-Überquerung und der Unterschied zum 400-Meter-Format.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Hürden-Konstruktion	Mittel	Die L-förmige Hürde kippt bei 3,6–4 kg Kraft weg – Sicherheitstechnik seit 1935.
Trainingshürden	Hoch	Verstellbare oder Schaumstoff-Hürden 15–50 cm, nie gleich die 106,7-cm-Wettkampfhürde.
Spikes	Mittel	Normale Sprintspikes mit 6–8 Vorfuß-Dornen reichen – keine eigene Hürdenschuh-Kategorie.

2. FORMAT-KOMPASS

Wichtigkeit: **Mittel**

FORMAT	WAS ZÄHLT
Sprint-Hürden (100/110 m)	106,7 cm hoch, harter Renn-Rhythmus – Absprung-/Landeabstand zählt mehr als Sprintkraft.
400-m-Hürden	91,4/76,2 cm niedriger, 35 m Abstand – Schrittzahl steigt zum Ende, beide Beine trainieren.
Kontakt-Regel	Seit 2023 erlaubt: Berühren ist kein Fehler – nur absichtliches Umwerfen disqualifiziert.

3. EINSTIEG: RHYTHMUS VOR TEMPO

Wichtigkeit: **Hoch**

DEINE ERSTEN EINHEITEN



Schwungbein finden: Locker über eine Mini-Hürde laufen und beobachten, welches Bein intuitiv zuerst hochkommt – das bleibt vorerst fix.



Walkover ohne Tempo: Mehrere Mini-Hürden im reduzierten Abstand im Schrittempo abgehen, immer mit demselben Schwungbein zuerst.



Ein-Schritt-Drill einbauen: Abstand so eng, dass nur ein Schritt zwischen zwei Hürden passt – trainiert den Nachziehbein-Rhythmus direkt.



Stolpern gehört dazu: Der Rhythmus ist der anspruchsvollste Teil und braucht Wiederholung, keine rohe Kraft – Stolpern am Anfang ist normal.

4. VERLETZUNGSSCHUTZ: HÜFTE & OBERSCHENKEL

Wichtigkeit: **Hoch**



Risikozonen gezielt aufwärmen: Mindestens die Hälfte der Aufwärmzeit für Hüftbeuger, Hüftadduktoren und hinteren Oberschenkel – die häufigsten Verletzungsstellen.



Hüftmobilität systematisch trainieren: Regelmäßige Hüftöffnungs-Drills ohne Hürde reduzieren die Belastung der Scherbewegung über Wochen spürbar.



Sturztechnik üben: Arme anwinkeln, Kopf zur Seite, seitlich abrollen statt starr aufzufangen – senkt Handgelenks- und Kopfverletzungsrisiko.



Ziehen in der Leiste ernst nehmen: Frühzeitig pausieren statt weiterlaufen – diese Zerrungen zählen zu den häufigsten Verletzungen der Disziplin.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: HÜRDENLAUF IST LAUFEN, KEIN SPRINGEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Elite-Läufer verlieren beim Überqueren nur rund 0,02 m/s Tempo – wer hochspringt statt zu laufen, bremst sich selbst aus.

Tipp: Absprung rund 2 m vor der Hürde, Schwungbein gestreckt in der Schere über die Latte, aktive Landung auf dem Ballen rund 1 m dahinter.

FAKTOR 2: DER DREIER-RHYTHMUS IST FIX

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Der Hürdenabstand ist reglementiert (9,14 m Männer, 8,5 m Frauen) – dein Schrittmuster dazwischen ist deshalb kein Stilmittel, sondern Zwang.

Tipp: Acht Schritte vom Start zur ersten Hürde als bewährter Standard, danach immer drei Schritte im gleichen Rhythmus – Konstanz vor Tempo.

FAKTOR 3: VERHÄLTNIS VOR EINZELWERT

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Technisch überlegene Läufer springen früher ab und landen näher an der Hürde – Elite-Athleten rund 20 cm weiter vorn und 42 cm näher dahinter als starke Amateure.

Tipp: Absprung- und Landeabstand gemeinsam per Video in 10-cm-Schritten messen und beide zusammen verschieben, nie nur einen Wert isoliert korrigieren.



PRO-TIPP: Häng dich nicht an die Hürde – häng dich an den Rhythmus. Wer acht Schritte zur ersten und danach immer drei bis zur letzten zählt, läuft ein Rennen statt zehn einzelne Sprünge.