

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> |