

## IV.A.13

### Laufen

# Der Hürdenschritt – Mit (passendem) Abstand am schnellsten!

Katharina Schwanke, Madlin Rose und Johanna Rasche



© RAABE 2025

© Paul Bradbury / OJO Images

Die Schülerinnen und Schüler wiederholen und vertiefen ihr Wissen bzw. ihre hürdenspezifischen Fertigkeiten hinsichtlich des Abstands vor und nach der Hürde. Sie erproben unterschiedliche Hürdenabstände und analysieren diese unter der Fragestellung: „Welcher Abstand vor und hinter der Hürde führt zu einer gelungenen Hürdenschritt?“ Dabei werden Metaphern sowie Bilderreihen zur Motivation und Veranschaulichung eingesetzt.

---

#### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufen/Niveau:** 10–13, Fortgeschrittene

**Dauer:** 2 Doppelstunden

**Kompetenzen:** Leistung erfahren, verstehen und einschätzen

**Thematische Bereiche:** Leichtathletik, Hürdenlauf, Hürdenschritt, Sprint, Biomechanik

**Medien:** Übungs- und Stationskarten, Bilderreihen

---

## Spezielle Erwärmung – Übungskarten

M 2

### Übung 3: Hürdensitz oder „pinkelnder Hund“

**Funktion:** Hüftmobilisation, Dehnung der Oberschenkrückseite und Hüfte

**Aufgabe:** Führt den *Hürdensitz* beidseitig aus (siehe Abb. links). Achtet darauf, dass euer Nachziehbein ca. im 90-Grad-Winkel abgespreizt, das Schwungbein gerade ausgestreckt und euer Oberkörper aufrecht ist.

Oder: Stellt euch bei der Übung „*pinkelnder Hund*“ (siehe Abb. rechts) seitlich neben eine Hürde. Legt euer Nachziehbein angewinkelt auf die Hürde. Geht nun langsam mit den Händen am ausgestreckten Bein entlang Richtung Boden, richtet euch langsam wieder auf und macht euch möglichst groß, indem ihr beide Hände noch oben streckt.

**Dauer:** Bewegung 15 Sekunden lang halten bzw. 5 Mal in die Bewegung und Rückführung gehen.



**Beachtet:** Das Nachziehbein bleibt die ganze Zeit auf der Hürde. Führt die Bewegungen langsam und sanft aus.

Abb.: Katharina Friedrich

## Spezielle Erwärmung – Übungskarten

M 2

### Übung 5: Kniehebelauf und Sprint

**Funktion:** Frequenztraining und Sprinttechnik

**Aufgabe:** Führt den Kniehebelauf durch.

**Dauer:** 2 Mal: erstes Mal nur Kniehebelauf, zweites Mal Kniehebelauf in den anschließenden Sprint.



**Beachtet:** Oberschenkel bis in die Waage mitte bringen, Körper aufrecht, aktiver Armeinsatz, Blick nach vorn.

### Übung 6: Schlaglauf und Sprint

**Funktion:** Aktiver Fußaufsatz auf dem Ballen, Sprinttechnik

**Aufgabe:** Führt den Schlaglauf aus.

**Dauer:** 2 Mal: erstes Mal nur Schlaglauf, zweites Mal Schlaglauf in den anschließenden Sprint.



**Beachtet:** Kniestreckung, Anziehen der Fußspitzen, aktiver Armeinsatz, Blick nach vorn.

# Über-Laufen vs. Über-Springen

M 4



Hinweis: Mögliche Ergebnisse zur vorherigen Fragestellung (KSP-Flugkurve).

	Bewegungsrichtung des KSP	Flugkurve
Über-Springen		
Über-Laufen		

# VORANSICHT

# Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.  
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online  
14 Tage lang kostenlos!

[www.raabits.de](http://www.raabits.de)

