

Bild 1

Bild 2

Bild 3

Bild 4

Bild 5

Rot: Fehlerbild / Gelb: Korrektur

Bild 1: Die ganze Körperposition ist sitzend. Der Fussaufsatz flach.

-> *Oberkörper und Hüfte probieren nach vorne zu schieben. So die ganze Körperposition heben.*

Bild 2: Der Mittelschritt zwischen den Hürden erfolgt zu kurz und zu wenig aktiv, wodurch Philipp gezwungen ist, den Schritt vor der Hürde lang zu machen. Dadurch kann er unmöglich aktiv die Hürde attackieren. Er stellt sein Sprungbein nur durch vorschieben des Knies vor der Hürde passiv hin.

-> *Die Bewegung sollte aktiv ‚von-oben herab‘ gesteuert werden. Aktiver Schritt und somit Fussaufsatz und aktiv die Hürde attackieren/suchen.*

Bild 3: Durch den zu langen passiven Schritt, ist es unmöglich, eine hohe Position vor der Hürde zu haben. Die Hüfte bleibt zurück und wird über den flachen Fuss nach vorne geschoben. Ebenfalls zu erkennen ist, dass so die beiden Knie bei Aufsatz nicht parallel sind.

-> *Ein aktiver letzter Schritt ermöglicht, den Aufsatz unter den Körperschwerpunkt zu setzen und so die Hürde aktiv und hoch zu laufen. Hüft und Oberkörper mehr Zug Richtung Hürde.*

Bild 4: Hüfte bleibt zurück.

Bild 5: Armbewegung nach innen anstatt gerade nach vorne. Dadurch wird eine Rotation ausgelöst die sich nach der Hürde zeigen wird!



Bild 6

Bild 7

Bild 8

Bild 9

Bild 6: Das Passive Aufsetzen führt zu eine zu passiven Nachziehbein. Er lässt es hängen wodurch auch die Hüfte zurückbleibt.

-> Die Nachziehbeinbewegung mit ‚abheben‘ vom Boden auslösen und aktiv durch das Knie gesteuert nach vorne führen (Ferse zum Po). Bedingt aber aktives reinlaufen in die Hürde.

Bild 7: Durch die Passivität hebt es den Fuss übers Knie.

Bild 8: Das NZB ist immer noch zurück. So wird zusätzlich eine aktive Schwungbeinbewegung verhindert. Er lässt das Schwungbein nach der Hürde einfach fliegen bis zum Bodenkontakt.

-> Das Schwungbein aktiv unter den Körper führen. Dies setzt aber ein schnelles NZB voraus!

Bild 9: Laufenlassen des Schwungbeins.

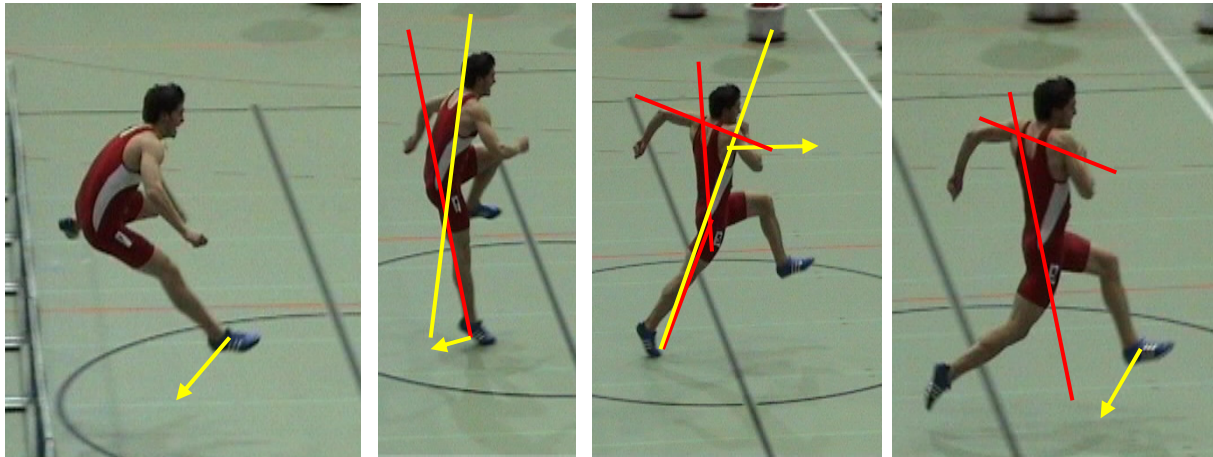


Bild 10

Bild 11

Bild 12

Bild 13

Bild 10: Kein aktives unter den Körper ziehen.

Bild 11: Bei Bodenkontakt hat er so Rücklage und braucht länger um von der Hürde wegzusprinten.

Bild 12: Die Hüfte läuft vorne weg, der Oberkörper bleibt zurück. Gleichzeitig schlägt die Rotation im Oberkörper ein. Diese wurde durch die Armführung sowie dem langsamen NZB ausgelöst und verstärkt.

-> *Den Oberkörper nach der Hürde versuchen vorne zu halten. Nicht zu stark aufrichten.*

Bild 13: Immernoch Rücklage sowie eine Rotation im Oberkörper.

-> *Vorlagenhaltung halten. Die nächste Hürde suchen und den Schritt aktiv aufsetzen. Aktiver Bodenkontakt.*

Fazit: Dank der momentanen tiefen Hürden haben diese Eigenschaften nicht so grosse Auswirkungen (was ja die tollen Zeiten bestätigen). Die Laufposition vor, resp. zwischen den Hürden muss aber konsequent beobachtet und verbessert werden. Auf den hohen Hürden limitiert diese Position das entscheidende attackieren der Hürde. Ein aktives übersprinten wird sehr schwer. Bei einer Hürdenhöhe von 1.06m führt das passive Schwungbein zusätzlich zu einer Hinderung (Übersprinten und wegsprinten unmöglich). Bei der Landung werden Kräfte auf den Körper wirken, welche langfristig Probleme schaffen können. ***Diese Punkte sollten jetzt korrigiert werden. Bevor sie komplett im Stil eingeschliffen sind.***