



Statistikwart  
Thomas Jensen  
Norderstr. 20  
25821 Bredstedt  
Tel: 04671/931575  
E-Mail: thomas\_jensen@shlv.de

## Gemeinsames Training

### Hürdenvorbereitung

Thema: Heranführung an den Hürdensprint

Wer: Alle Kinder aus Nordfriesland der Jahrgänge 2006, 2007 und 2008

Ort: Harald-Nommensen-Halle

Beginn: jeweils freitags 15:30 – 17:00 Uhr

Trainer: Thomas Jensen

Termine: **13.10.2017**  
**03.11.2017**  
**01.12.2017**  
**12.01.2018**  
**09.02.2018**

Bitte Getränke, Turnschuhe und Spikes (Athleten) mitbringen!

Ziel: Angst vor der Hürde nehmen; Rhythmisierung, Heranführung an Wettkämpfe

**Hürden:** Die 50m-Hürden werden mit 6 Hürden und 6,5m Abstand gelaufen.  
Der Anlauf zur ersten Hürde beträgt 10,50m.

\*) NIKE-Hürden, Höhe ca. 10 cm

\*\*) Kinderhürden, Höhe 40 cm

\*\*\*) Kinderhürden, Höhe 50 cm

**Auf der Laufbahn haben wir Hürden zum Üben/ansetzen aufgestellt!!!**