



KLV Nordfriesland

Hürden-Training

Heranführung an den Hürdensprint



Wer: Alle Kinder aus Nordfriesland der Jahrgänge 2006, 2007, 2008 und 2009

Ort: Harald-Nommensen-Halle

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

Trainer: Thomas Jensen

Termine: **26.10.2018**
09.11.2018
07.12.2018

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