

Hordenlopen

De regels

Bij hordenlopen moet de atleet tijdens het lopen van een bepaalde afstand een aantal keer over een zogenaamde "horde" springen. Een horde is een hekje dat op de loopbaan van iedere atleet staat.

De hoogte varieert per afstand, net als de afstand tussen iedere horde. Hieronder zie je een tabel met bepalingen per afstand. De aanloop en de uitloop zijn respectievelijk de afstand tot aan de eerste horde en de afstand vanaf de laatste horde tot aan de finish.

Lengte	Categorie	Hoogte	Aantal horden	Aanloop	Tussenafstand	Uitloop
60m	dames	0,84m	5	13m	8,50m	4,50m
60m	heren	1,067m	4	13,72	9,14m	9,72
100m	dames	0,84m	10	13m	8,50m	10,50m
110m	heren	1,067m	10	13,72m	9,14m	14,02m
400m	dames	0,762m	10	45m	35m	40m
400m	heren	0,914m	10	45m	35m	40m

Voor iedere afstand geldt dat de horde bij een druk van tenminste 3,6 kg moet gaan kantelen. Verder mag elke horde maximaal 1,20m breed zijn.

Als de atleet over de horde springt, mag zijn voet of been niet langs de horde bewegen. Tenslotte mag de atleet zoveel hordes omlopen als hij wilt. Besef echter wel dat het omlopen van een horde tijd kost.

Techniek

Het volledige bewegingsverloop van het hordenspringen is hieronder te zien.



Let er op dat de schouders recht gehouden worden, dus loodrecht op de looprichting. Om dit te bereiken moet je, als je rechts afzet, je linkerarm bij het springen naar voren zwaaien. Als je links afzet zwaai je je rechterarm naar voren. De landing van het voorste been wordt vlak na de horde geplaatst vervolgt door een grote pas van het achterste been om snelheid te behouden.