

Sprintstaffel in vier Gruppen

Die gesamte Mannschaft wird in vier gleich große Gruppen aufgeteilt, von denen jede an einer der vier Ecken der Spielfeldhälfte (oder des Spielfeldes) steht. Die Gruppen laufen gleichzeitig in lockerem Tempo los. Gruppe 1 versucht nun, Gruppe 2, die locker weiterläuft, per Sprint einzuholen. Wenn sie dies geschafft hat, läuft sie locker weiter und Gruppe 2 setzt zum Sprint an, um Gruppe 3 einzuholen usw.