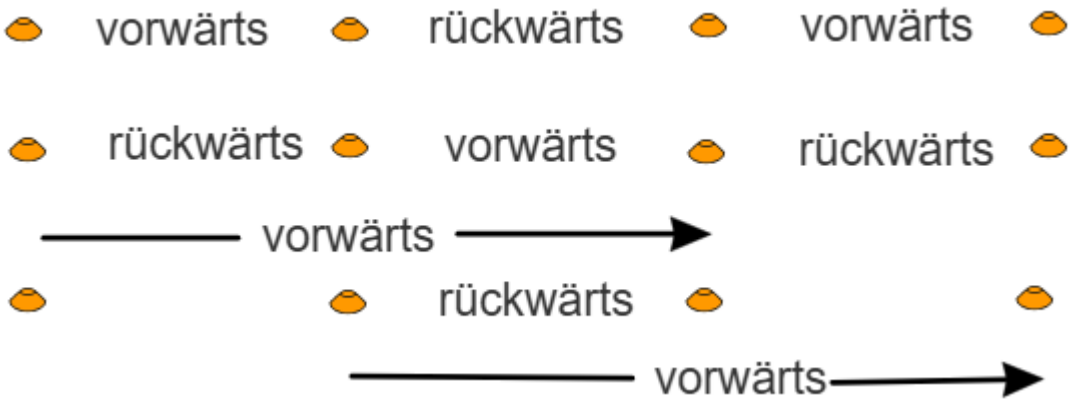
Schnelligkeit mit vier Hütchen



Man baut drei Hütchenreihen mit jeweils vier Hütchen auf, wobei der Abstand der einzelnen Hütchen zueinander sechs Meter beträgt. Jetzt arbeiten die Spieler an allen vier Reihen parallel; wenn eine Gruppe die Übungen bei Reihe drei absolviert hat, wechselt sie wieder zur ersten Reihe. Die gesamte Übung ist im Sprint zu durchlaufen, wobei an jeder Reihe drei Durchgänge gemacht werden und man danach erst eine Reihe weiter rückt. Hat man alle drei Übungen absolviert, so schließt sich eine ca. vierminütige Lockerungs- und Dehnphase an.