

Sprintquadrat

Zwei gleichgroße Gruppen stellen sich am Startpunkt (A) auf. Gruppe 1 sprintet um das eine Viereck (in der Grafik rechts) und die zweite Gruppe läuft die mittlere Strecke in lockerem Tempo, so daß beide Gruppen möglichst zeitgleich wieder am Punkt gegenüber des Startpunktes ankommen. Von da sprintet die zweite Gruppe um ihr Viereck (links) und die erste Gruppe läuft locker zum Ausgangspunkt zurück.

