



Pro Pur

16

Aufwärmen

Schnelligkeit

Anfänger
Fortgeschrittene



von Peter Luthardt

Irritierende Sprints!

Die Gruppen sprinten durch die Reifen, in den 6. Reifen setzen beide Gruppensprinter auch noch jeweils einen Fuß. Danach wird der Pylon umlaufen. Wieder wird ein Fuß in den mittleren Reifen gesetzt, um danach wieder durch die 5 Reifen zurück zu sprinten. Dann wird der nächste Läufer abgeklatscht und beginnt mit dem Sprint.

Das Irritierende: Nur der 2. und 4. Läufer der Gruppe I und der 1. und 3. Läufer der Gruppe II laufen so wie oben beschrieben. Der jeweils 1. und 3. Läufer der Gruppe I und der 2. und 4. Läufer der Gruppe II sprinten nur bis zum 5. Reifen und kehren dann um. Jeder Spieler läuft insgesamt 3 mal. Durch die wechselnden unterschiedlichen Strecken weiß niemand den eigentlichen Stand des Wettkampfes der Gruppen. Jeder (jede Gruppe) muss sich nur auf seine Läufe konzentrieren.

