



! FELDVORBEREITUNG

6 Markierungen sind im Abstand von ca. 5–6 m in zwei parallelen Linien aufgestellt.
 Zwei Spieler starten gleichzeitig an der ersten Markierung, sie laufen innen an den Markierungen und führen auf dem Hinweg die jeweiligen Übungen durch. Nach der letzten Markierung laufen Sie aussen zurück. Auf dem Rückweg das Tempo je nach Aufwärmstatus langsam steigern.