

LFC Berlin Oberliga: T120

60 Minuten · 2 Positionen · oberer Amateurbereich · 15.02.2007

1 **Die Gruppe sollte bei einer Unterbrechung von mindestens 15**

45 min · Hauptteil

Die Gruppe sollte bei einer Unterbrechung von mindestens 15 Minuten zweimal 15 Minuten (ohne Vorgaben) dauerhaft schwimmen.

2 **Sprint als Staffel — Kraft, oberer Amateurbereich**

15 min · Hauptteil

Im Kleinkindbecken stehen zwei Spieler nebeneinander und sollen so schnell wie möglich bis zum Beckenrand laufen (ca. zehn Meter) (4x)

II = gegeneinander im Wettlauf auf einem Bein bis zum Beckenrand springen (4x)

III = gegeneinander im Wettlauf mit Schlußsprünge bis zum Beckenrand springen (4x)

IV = rückwärts im Tempo laufen (4x)
