



## Doppelquadrat

### Organisation

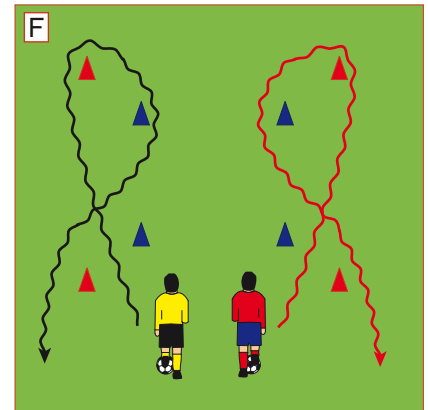
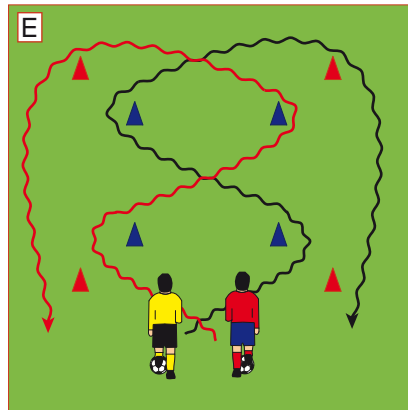
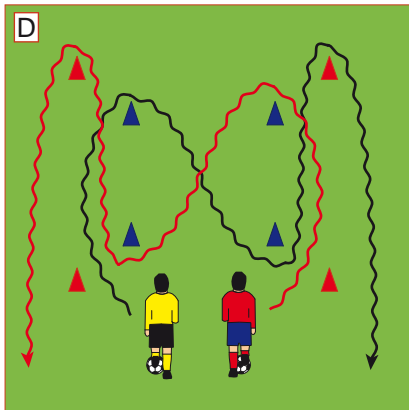
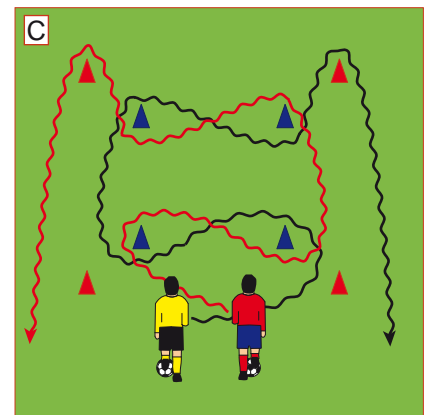
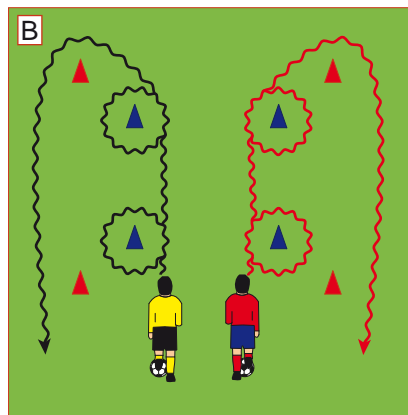
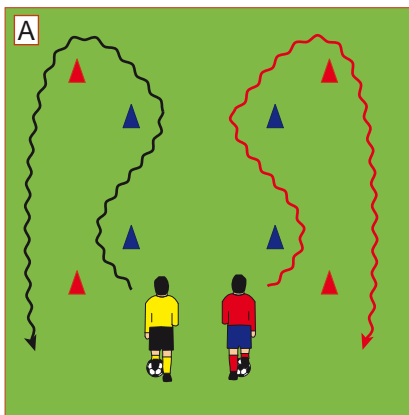
- Der Aufbau der Hütchen ist einfach und es empfiehlt sich, das innere und das äußere Quadrat verschiedenfarbig zu markieren. Die Seitenlänge kann dabei variieren, es kommt darauf an, ob du die Übung technisch oder konditionell auslegen willst.

### Beschreibung

- A** - **F** Zwei Gruppen befinden sich links und rechts gemeinsam auf einer Seite des großen Quadrats. Die linke Gruppe orientiert sich an.

### Variationen

- Zwei weitere Gruppen starten von der anderen Seite des Doppelquadrats.
- Die Gruppen tauschen die Seiten.
- Wettkampf möglich.



Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					