

Workshopplan Einradworkshop Sachsen

Zeit	1	2	3
8 ³⁰ - 9 ⁰⁰	Einlass, Anmeldung		
9 ⁰⁰ - 9 ³⁰	Begrüßung und Erwärmung		
9 ³⁰ - 10 ¹⁵	Einbeinig Pendeln mit verschiedenen Variationen Luise, Linda	Wheel Walk Reifenlaufen normal und einbeinig Sophie, Eric	Freies Üben inkl. Giraffen, Twice, Ultimate
10 ³⁰ - 11 ¹⁵	Kreise und Spins mit Körperhaltung Eric	Springen Hand am Sattel, Freihändig, Springseil Sophie, Linda, Luise	
11 ³⁰ - 12 ¹⁵	Koosh Koosh koosh, Stand koosh, Stand walk Annika, Sophie	Giraffe Fahren, Auf- und Abstiege Eric	
12 ¹⁵ - 13 ⁰⁰	Mittagspause		
12 ⁴⁵ - 13 ⁰⁰	Pausenprogramm SEC		
13 ⁰⁰ - 13 ⁴⁵	Aufstiege (schwer) Superman, Swing up, Kick up Annika, Sophie	Einbeinig fahren mit verschiedenen Variationen Linda, Luise	Theorie Freestyle, Meisterschaften Eric
14 ⁰⁰ - 14 ⁴⁵	Seat out Seat out Variationen, Drag seat Annika, Eric	Aufstiege (leicht) Back, Rolling, Side, Pirouette, Sprungaufstiege Luise, Sophie	Freies Üben
14 ⁴⁵ - 15 ¹⁵	Kaffeepause Kuchen, Kaffee, Obst		
15 ¹⁵ - 16 ⁰⁰	Gliding Gliding & Standgliding gezogen / geschoben Annika	Hop on wheel auf dem Rad stehend Springen Luise, Linda	Freies Üben inkl. Giraffen, Twice, Ultimate
16 ¹⁵ - 17 ⁰⁰	Springen Seat out mit Seat bounce Linda, Luise	Seat on side Pendeln, fahren, Crank idle, Aufstieg Eric, Sophie	
17 ⁰⁰	Verabschiedung		