

# Workshopplan Einradworkshop Sachsen

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