



## SAMSTAG, 10. Dezember 2022

### Einrad Artistik

**Hallen**

Sporthalle 4.1

**Restaurant**

Mittagessen

12:00 - 13:00 Uhr

**Sportpanorama**

Abendessen

18:00 - 19:00 Uhr

**Zusatzinfos**

Schlüsselabgabe & Anmeldung im Eingangsbereich

08:45 - 09:30 Uhr

Zimmerruhe

ab 22:00 Uhr

Nachtruhe

ab 23:00 Uhr

**Was**

**Wo**

**Bemerkungen**

		Was	Wo	Bemerkungen
<b>07:00</b>	:00-15			
	:15-30			
	:30-45			
	:45-60			
<b>08:00</b>	:00-15			
	:15-30			
	:30-45			
	:45-60			
<b>09:00</b>	:00-15	Schlüsselabgabe und Anmeldung	Eingangsbereich	ALLE
	:15-30			
	:30-45	Begrüßung	Eingangsbereich	ALLE
	:45-60	Vorstellen und Zielsetzung		
<b>10:00</b>	:00-15	Aufwärmen		
	:15-30	Spiel: Reise nach Jerusalem		
	:30-45	Technik: Hallenüberquerungen		
	:45-60	Technik 1		
<b>11:00</b>	:00-15	Technik 2		
	:15-30	Technik 3		
	:30-45	Parcours		
	:45-60	Parcours		
<b>12:00</b>	:00-15	MITTAGESSEN	Restaurant Sportpanorama	ALLE
	:15-30			
	:30-45			
	:45-60			

<b>13:00</b>	:00-15	Aufwärmspiel		Handschuhe
	:15-30	Kreation: Einradmanipulation		
	:30-45	Kreation: Einradmanipulation		
	:45-60	Technik: Aufstiege		
<b>14:00</b>	:00-15	Technik: Aufstiege		
	:15-30	Technik: Aufstiege		
	:30-45	Kreation: Einrad aufstehen mit Emotion		
	:45-60	Kreation: Einrad aufstehen mit Emotion		
<b>15:00</b>	:00-15	Kreation: Vorführen		
	:15-30	Kreation: Musik aussuchen		
	:30-45	PAUSE		
	:45-60	Kreation: Musikanalyse		
<b>16:00</b>	:00-15	Kreation: Koreographie		
	:15-30	Kreation: Koreographie		
	:30-45	Spiel: Doppelwolf/Schlangewolf		
	:45-60	Freies Fahren (Technik oder Kreation)		
<b>17:00</b>	:00-15	Freies Fahren (Technik oder Kreation)		
	:15-30	Gruppenfreestyle		
	:30-45	Gruppenfreestyle		
	:45-60	Dehnung / Duschen		
<b>18:00</b>	:00-15	ABENDESSEN	Restaurant Sportpanorama	ALLE
	:15-30			
	:30-45			
	:45-60			
<b>19:00</b>	:00-15			
	:15-30			
	:30-45			
	:45-60			
<b>20:00</b>	:00-15			
	:15-30			
	:30-45			
	:45-60			
<b>21:00</b>	:00-15			
	:15-30			
	:30-45			
	:45-60			
<b>22:00</b>	:00-15	ZIMMERRUHE KEINE AKTIVITÄTEN MEHR AUF DEN GÄNGEN		
	:15-30			
	:30-45			
	:45-60			
<b>23:00</b>	:00-15	NACHTRUHE		
	:15-30			
	:30-45			
	:45-60			