

		<b>SAMSTAG, 10. Dezember 2022</b>					
		<b>Einrad Artistik</b>					
<b>Hallen</b>		Sporthalle 4.1					
<b>Restaurant Sportpanorama</b>	Mittagessen	12:00 - 13:00 Uhr					
	Abendessen	18:00 - 19:00 Uhr					
<b>Zusatzinfos</b>	Schlüsselabgabe & Anmeldung im Eingangsbereich	08:45 - 09:30 Uhr					
	Zimmerruhe	ab 22:00 Uhr					
	Nachtruhe	ab 23:00 Uhr					
		<b>Was</b>	<b>Wo</b>	<b>Bemerkungen</b>			
<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 aufstiegen mit Emotion		
	:45-60	Kreation: Einrad aufstiegen 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			