

Programm Einrad Freestyle Convention 30.09. - 02.10.2022 in Werther

Samstag

Samstag

Samstag

Samstag

Uhrzeit	Halle I	Halle II	Halle III	Kleine Halle
8:00 - 9:15	Frühstück -keine Workshops-			
9:30	Begrüßung und offizielle Eröffnung der Veranstaltung			
9:45 - 10:25	Gliding -Alina u. Phine-	Sprungtricks (180/270 Unispin, Stand up Hopping) -Eileen-	Sprung Variationen Beginner (Seat in front/Seat Bounce/Hop on Wheel) -Nine-	Freie Übungszeit
10:30 - 11:10	Drag seat -Eileen-	Cross over -Phine u. Swantje-	Seat out Variationen -Nine-	Freie Übungszeit
11:15 - 11:55	Wheel Walk -Alina-	Crossed-legs-riding -Swantje-	Cross hopping -Eileen-	Freie Übungszeit
12:00 - 12:45	Einbein Wheel walk u. Koosh Koosh -Nine-	gesprungene Swirls -Phine-	Kreative Übergänge -Anna-	Freie Übungszeit
12:45 - 14:00	Mittagessen -keine Workshops-			
14:15 - 14:55	Standgliding -Alina u. Phine-	Handwheelwalk -Swantje-	Freie Übungszeit	Aufstiege -Anna -
15:00 - 15:40	Rückwärts Variationen -Eileen-	Verschiedene Swirls -Swantje-	Freie Übungszeit	Freie Übungszeit
15:45 - 16:25	Standwalk / Standhopping -Eileen-	Sideride -Lisa-	Freie Übungszeit	Kick up -Alina-
16:30 - 17:10	Back roll und Rolling Wrap -Anna-	„Haltung“ beim Fahren -Gossi-	Freie Übungszeit	Crank idle -Phine-
17:15 - 17:55	Gliding für Anfänger -Nine-	Crossed riding -Lisa-	Spins & Swirls -Alina u. Phine-	Freie Übungszeit
18:00 - 19:15	Abendessen -keine Workshops-			
ab 20:00	Abendprogramm / freies Training			

Sonntag

Sonntag

Sonntag

Sonntag

Uhrzeit	Halle I	Halle II	Halle III	Kleine Halle
8:00 - 9:15	Frühstück -keine Workshops-			Gepäckaufbewahrung
9:30 - 10:10	Erstellen einer Kür (Theorie u. Praxis) -Gossi u. Swantje-	Drag seat -Anna-	Freie Übungszeit	
10:15 - 10:55		Akrobatik auf dem Einrad -Anna u. Lisa-	Freie Übungszeit	
11:00 - 11:40		Freie Übungszeit	Freie Übungszeit	
11:45 - 13:30	Mittagessen -keine Workshops-			
Ab 14:00	Abschlussshow von den Teilnehmer*innen und Workshopleiter*innen			
Ca. 15:30 / 16:00	Gemeinsames Aufräumen und Ende der Veranstaltung			