

# Zeitplan MET7



Zeit	Ablauf	Workshops	Einradolympiade																
von	bis																		
09:00 - 10:00	Check-In																		
10:00 - 10:15	Begrüßung																		
10:15 - 11:00	Durchführung Workshops und Einradolympiade	Workshop 1 Anfängerkurs	Rennen				Fun				Geschicklichkeit								
11:00 - 11:45		Workshop 2 Seat-Out	Workshop 3 Flat	100m-Rennen	Langsam Vorwärts	Langsam Rückwärts	Speedtrial	Ringe stechen	Bälle setzen	Spurbrett	Osterhase	Korbwurf	Wheelwalk	Rückwärts	Rodeo	Rodea	Wackelbrett	Balkensprung 5 cm	Balkensprung 10 cm
11:45 - 12:30		Workshop 4 Hocheinrad																	
12:00 - 13:00	Mittagessen																		
13:00 - 13:45	Durchführung Workshops und Einradolympiade	Workshop 5 Sprungtechnik	Workshop 6 Trickaufstiege	Rennen				Fun				Geschicklichkeit							
13:45 - 14:30		Workshop 7 Kürelemente		Hochsprung	Weitsprung	IUF-Slalom		Büchsenwerfen	Rampe	Wippe 1	Wippe 2	Wassertransport	Stufen	Trommeln	Palette	Riesenwippe	Hindernisbahnen	Einbein	Brücke
14:30 - 15:30		Workshop 8 Hockey																	
15:30 - 16:00	Abgabe der Punktekarten Kaffeepause																		
16:00 - 17:00	Showprogramm und Ehrungen																		
17:00	Ende der Veranstaltung																		