



## 4. Münchner Einradtag

Sonntag 15. März 2009

In der ZHS München

### Workshop-Plan

Stand: 12. März 2009 – Änderungen vorbehalten!

- **Achtung:** Der Einradtag ist hauptsächlich für Kinder und Erwachsene gedacht, die bereits das Einradfahren beherrschen!
- Alle Workshopleiter arbeiten ehrenamtlich - Dauer und Inhalte der Workshops bestimmen die Workshopleiter.
- Workshops können ausfallen z.B. bei zu geringer Teilnehmerzahl oder wenn der Workshopleiter nicht erscheinen kann ☹
- Die Teilnehmeranzahl für die Workshops ist begrenzt - die meisten Workshops werden dafür mehrmals angeboten. Es gibt **keine Reservierung für die Workshops**. Ausnahme: ELA und Skill-Level.
- Bitte achtet auf die "Voraussetzungen & weitere Hinweise" für die Workshops.
- Es wird neben den vielen Einradworkshops auch Workshops für Akrobatik, Jonglieren und Slackline geben.

#### Zur Orientierung die Angabe von verschiedenen Levels bei den Workshops:

- A** = Anfänger – fahren ja, freier Aufstieg klappt nicht immer...
- A/F** = für Anfänger und Fortgeschrittene
- F** = Fortgeschrittener / sicher frei aufsteigen, pendeln, hüpfen und rückwärts fahren...
- F/Exp.** = für Fortgeschrittene und Experten
- Exp.** = Experte / einbeiniger Wheel Walk, Stand Up... bzw. entsprechend der Vorgaben
- all** = für alle!
- Akro** = Akrobatik
- J** = Jonglieren

- Die Workshops sind in der Reihenfolge ihrer Anfangszeit geordnet; die Dauer ist eine ca.-Angabe
- Jede Halle hat ihre eigene "Farbe" und Abkürzung (z.B. Dreifachhalle = DrH = orange); siehe unseren Hallenplan...
- in fast allen Hallen gibt's verschiedene nummerierte Bereiche – siehe Hallenplan...
- Und beachtet auch unsere Hinweisschilder (Zuschauer, Toiletten, etc.)

Beginn	Dauer in Min.	Ort	Workshop	Level	Voraussetzungen & weitere Hinweise	Workshopleiter 2009
09:30	20	SpH	<b>Warming Up with Exercises for Parkour</b> Aufwärmprogramm mit vielseitigen Übungen aus der Trendsportart Parkour - optimal auch für Einradfahrer	all	Parkour-Profi Andreas Müller zeigt Euch wie ihr Euren Körper auf die Belastungen richtig vorbereitet	<b>Andreas Müller</b> www.famjam.org
10:00	20	TH I 1	<b>Easy Figures with Partner</b> Formationen zu zweit wie Mühle, Zug, etc.	A	Sicheres fahren;	<b>Heidi und Slexander Radeck</b> Circusverein Neumarkt e.V.
10:00	20	TH I 2	<b>Idling for Beginners</b> Pendeln, Pendelaufstieg, einbeiniges Pendeln	A	100 m frei fahren;	<b>Sandra Lorenz</b>
10:00	20	TH I 3	<b>Free Mount</b> Frei Aufsteigen leicht gemacht	A	100 m frei fahren;	<b>Karen Suppan</b> SC Burgrain/Einrad Freaks
10:00	20	DrH 10	<b>Girls Let's Jump</b> Sprungtricks für Mädels	F	hüpfen; Hier lernt von einem der besten Trialerin wie richtig abhebt	<b>Maria Wegscheider</b> unicycle-tirol.at
10:00	20	DrH 11	<b>Spins &amp; Pirouettes</b> Kleine Keise und Drehungen	F	Gleichmäßige Kurven fahren; kurze Kurben (90mm) sind vorteilhaft	<b>Wolfgang Schaper</b> www.unicycling.de
10:00	20	DrH 12	<b>Partner &amp; Group Figures</b> Formationen zu zweit und in Gruppe	A/F	Sicheres fahren, freier Aufstieg, Mühle (Kreisel) fahren	<b>Gertrud und Jürgen Franz</b> TSV Lenting
10:00	20	DrH 13	<b>Stomach on Seat</b> Flieger = mit dem Bauch auf dem Sattel	A/F	Sicheres fahren;	<b>Beate Wanner</b> TV Prittriching
10:00	20	DrH 14	<b>Seat in Front &amp; Stomach on Seat (Transition)</b> Rodeo und Übergang zum Flieger & zurück	A/F	Flieger (=stomach on seat);	<b>Carolin Freudenthaler</b> TV Prittriching
10:00	20	DrH 15	<b>Stand Up Basics</b> Stehen auf der Gabel (Einführung)	F	Eckige Gabel, einbeiniger Radlauf;	<b>Sebastian Niedner</b> www.einradnews.de
10:00	30	MZH 4	<b>How to Ride a Twice</b> Twice = Einrad mit zwei Rädern übereinander - rückwärts treten und vorwärts fahren	F	Ab 1,50 m Körpergröße, Schutzausrüstung; Wer kann ein Twice mitbringen?	<b>Andi Wild</b> Kinderhaus Agapedia, Esslingen
10:00	30	MZH 5	<b>3 on 2 Unicycles</b> Zu dritt mit zwei Einrädern	F	2 Einräder (je Gruppe) mit eckiger Gabel, sicherer freier Aufstieg;	<b>Simone &amp; Ferdinand Franz</b> TSV Lenting
10:00	45	FeH	<b>Hockey Basics</b> Einführung ins Einradhockey	F	freier Aufstieg, pendeln, rückwärts fahren; Schläger vorhanden	<b>Stephan Kober</b> Einradverband-Bayern.de
10:00	20	SpH 16	<b>Wheel Walk &amp; One Footed Wheel Walk</b> Radlauf (Füße sind auf dem Reifen)	A/F	Pendeln; sicheres Üben in Kastengassen	<b>Lena &amp; Celina</b> Munich Cycle Team USC München
10:00	20	SpH 17	<b>Easy Trick Mounts (jump mount, side mount ...)</b> Sprungaufstieg, Damen- und Herrenaufstieg, etc.	A/F	Freier Aufstieg;	<b>Uli Malende</b> Circulum e.V. (Berlin)
10:00	20	SpH 18	<b>Gliding &amp; Stand Up Gliding with Partner</b> mit einem Fuß bremsen, Partner zieht	F	Einbeiniger Wheel Walk, rückwärts fahren;	<b>Till Wohlfarth</b>
10:00	20	SpH 19	<b>Stand Up Gliding Transitions &amp; Variations</b> Stand Up Gliding Übergänge und Variationen	Exp.	Stand Up Gliding with Partner;	<b>Marie, Clara &amp; Carlotta</b> Munich Cycle Team USC München

Beginn	Dauer in Min.	Ort	Workshop	Level	Voraussetzungen & weitere Hinweise	Workshopleiter 2009
10:00	45	LAH 20	<b>Trial for Beginners</b> Einführung Springen und Hindernisse überwinden	F	Hüpfen; Helm, Knie- und Schienbeinschoner und Handschuhe	<b>Nico Wobig</b>
10:00	45	LAH 22	<b>Trial for Advanced</b> Schwierige Hindernisse überwinden	Exp.	auf 3 Paletten hochkommen; Helm und Schutzausrüstung tragen	<b>Lutz Eichholz</b> www.einradshows.de
10:00	20	LAH 23	<b>Obstacle Technics</b> Verbesserung der Fahrtechnik und Ideallinie	F/Exp.	Sicherer freier Aufstieg, enge Kurven; der Weltrekordhalter macht mit Euch Übungen zum Obstacle	<b>Rocco Schulz</b> www.ich-bin-einradfahrer.de
10:00	20	GyH 6	<b>Easy Tricks with 3 Balls</b> Einfache Ticks mit drei Bällen	J	20 Würfe mit 3 Bällen	<b>Michael Nies</b>
10:00	4 h	vor der Aula	<b>Slackline for Beginners &amp; Advanced</b> Balancieren auf der Slackline	all	Bei schönen Wetter im Freien	<b>Lorenz Schmid</b> BTV Slackline Team
10:00	4 h	vor der Aula	<b>Stillstand Competition</b> Die Zeit eines gültigen Stillstandversuches wird elektronisch gemessen	all	Stillstand, mindestens 3 Sekunden	<b>Manfred Pötz</b> Team Austria unicycling.rult.org
10:30	20	TH I 1	<b>Easy Figures with Partner</b> Formationen zu zweit wie Mühle, Zug, etc.	A	Sicheres fahren;	<b>Heidi und Slexander Radeck</b> Circusverein Neumarkt e.V.
10:30	20	TH I 2	<b>Hopping</b> Hüpfen leicht gemacht	A	ca. 50m frei fahren;	<b>Sandra Lorenz</b>
10:30	20	TH I 3	<b>Free Mount</b> Frei Aufsteigen leicht gemacht	A	ca. 50m frei fahren;	<b>Julia Stangl</b> www.chaos-speciale.de
10:30	20	DrH 10	<b>Let's Jump</b> Einfache Sprungtricks für Mädels & Jungs	F	hüpfen; Hier lernt von einem der besten Trialerin wie richtig abhebt	<b>Maria Wegscheider</b> unicycle-tirol.at
10:30	20	DrH 11	<b>Spins &amp; Pirouettes</b> Kleine Keise und Drehungen	F	Gleichmäßige Kurven fahren; kurze Kurben (90mm) sind vorteilhaft	<b>Wolfgang Schaper</b> www.unicycling.de
10:30	20	DrH 12	<b>Partner &amp; Group Figures</b> Formationen zu zweit und in Gruppe	A/F	Sicheres fahren, freier Aufstieg, Mühle (Kreisel) fahren	<b>Gertrud und Jürgen Franz</b> TSV Lenting
10:30	20	DrH 13	<b>Stomach on Seat</b> Flieger = mit dem Bauch auf dem Sattel	A/F	Sicheres fahren;	<b>Beate Freudenthaler</b> TV Prittriching
10:30	20	DrH 14	<b>Seat in Front &amp; Stomach on Seat (Transition)</b> Rodeo und Übergang zum Flieger & zurück	A/F	Flieger (=stomach on seat);	<b>Carolin Freudenthaler</b> TV Prittriching
10:30	20	DrH 15	<b>Stand Up Basics</b> Stehen auf der Gabel (Einführung)	F	Eckige Gabel, einbeiniger Radlauf;	<b>Stefanie &amp; Franzi</b> USC München

Beginn	Dauer in Min.	Ort	Workshop	Level	Voraussetzungen & weitere Hinweise	Workshopleiter 2009
10:30	30	MZH 4	<b>How to Learn to Ride a Twice</b> Twice = Hocheinrad - rückwärts treten und vorwärts fahren (Workshop für Twice Neulinge)	F/Exp.	Hocheinradfahren, ab 1,50 m Körpergröße, Schutzausrüstung; Wer kann ein Twice mitbringen?	<b>Andi Wild</b> Kinderhaus Agapedia, Esslingen
10:30	30	MZH 5	<b>3 on 2 Unicycles</b> Zu dritt mit zwei Einrädern	F	2 Einräder (je Gruppe) mit eckiger Gabel, sicherer freier Aufstieg;	<b>Simone &amp; Ferdinand Franz</b> TSV Lenting
10:30	20	SpH 16	<b>Wheel Walk &amp; One Footed Wheel Walk</b> Radlauf (Füße sind auf dem Reifen)	F	Pendeln; sicheres Üben in Kastengassen	<b>David Weichenberger</b> www.einradfreak.at
10:30	20	SpH 17	<b>Easy Trick Mounts (jump mount, side mount ...)</b> Sprungaufstieg, Damen- und Herrenaufstieg, etc.	A/F	Freier Aufstieg;	<b>Uli Malende</b> Circulum e.V. (Berlin)
10:30	20	SpH 18	<b>Gliding &amp; Stand Up Gliding with Partner</b> mit einem Fuß bremsen, Partner zieht	F	Einbeiniger Wheel Walk, rückwärts fahren;	<b>Till Wohlfarth</b>
10:30	45	SpH 19	<b>Advanced Wheel Walk Variations</b>	Exp.	Wheel Walk Backwards & Stand Up Wheel Walk	<b>Ryan Wossner</b> USA
10:30	20	LAH 21	<b>Unispin 180°, 270° &amp; 360°</b> Im Sprung das Einrad drehen	F/Exp.	Hopping on Wheel; Schienbeinschoner	<b>Axel Kästle</b>
10:30	20	LAH 23	<b>Obstacle Technics</b> Verbesserung der Fahrtechnik und Ideallinie	F/Exp.	Sicherer freier Aufstieg, enge Kurven; der Weltrekordhalter macht mit Euch Übungen zum Obstacle	<b>Rocco Schulz</b> www.ich-bin-einradfahrer.de
10:30	20	GyH 6	<b>Easy Tricks with 3 Balls</b> Einfache Tricks mit drei Bällen	J	20 Würfe mit 3 Bällen	<b>Michael Nies</b>
10:30	20	GyH 9	<b>Juggling for Beginners</b> Jonglieren für Anfänger	J	Einen Ball von einer Hand in die andere werfen;	<b>Andrea Hardy</b> Einradschule Regensburg
10:30	20	TH II	<b>How to Fall</b> Fallschule	all	Bitte die Akrofläche ohne Schuhe betreten;	<b>Andreas Müller</b> www.famjam.org
11:00	20	TH I 1	<b>Riding Backwards with Partner</b> Rückwärtsfahren erlernen mit Partner	A/F	Sicheres fahren, freier Aufstieg;	<b>Anja Schmid</b> Zirkusschule Windspiel
11:00	20	TH I 2	<b>Idling for Beginners</b> Pendeln, Pendelaufstieg, einbeiniges Pendeln	A	100 m frei fahren;	<b>Julia Stangl</b> www.chaos-speciale.de
11:00	20	TH I 3	<b>Free Mount</b> Frei Aufsteigen leicht gemacht	A	ca. 50m frei fahren;	<b>Martin Schweizer</b> TSV-Kleinglattbach
11:00	20	DrH 10	<b>Street- &amp; Flat Basics</b> Hoptwist, Backroll, Spin- und Fliptricks	F	sicheres hüpfen; Schienbeinschoner empfohlen	<b>Niels Falk</b> team elbtrial.com
11:00	20	DrH 11	<b>Spins &amp; Pirouettes</b> Kleine Keise und Drehungen	F	Gleichmäßige Kurven fahren; kurze Kurben (90mm) sind vorteilhaft	<b>Christine Sutschek</b> TSV Zuffenhausen
11:00	45	DrH 12	<b>Group Figures &amp; Posture</b> Reigenfahren - Formationen und Haltung	A/F	Sicheres Fahren, freier Aufstieg;	<b>Christoph Vogl</b> Soli-Muenchen.de
11:00	20	DrH 13	<b>Stomach on Seat</b> Flieger = mit dem Bauch auf dem Sattel	A/F	Sicheres fahren;	<b>Daniel Oehling</b> www.chaos-speciale.de
11:00	20	DrH 15	<b>Stand Up Basics</b> Stehen auf der Gabel (Einführung)	F	Eckige Gabel, einbeiniger Radlauf;	<b>Stefanie &amp; Franzi</b> USC München

Beginn	Dauer in Min.	Ort	Workshop	Level	Voraussetzungen & weitere Hinweise	Workshopleiter 2009
11:00	45	MZH	<b>Standard Skill</b> Worauf es beim Standard-Skill ankommt	all	Tipps für Trainer und Fahrer zur Zusammenstellung, Ausführung, Wertung	<b>Barbara Niedner</b> www.einradnews.de
11:00	45	FeH	<b>Hockey for Experienced Players</b> Einradhockey für Fortgeschrittene	F		<b>Stephan Kober</b> Einradverband-Bayern.de
11:00	20	SpH 16	<b>One Footed for Beginners</b> Einbeinig fahren lernen mit Festhaltehilfe	F	einbeinig pendeln (3x); sicheres Üben in der Kastengasse	<b>Christoph &amp; Martin Pötz</b> Team Austria unicycling.rult.org
11:00	20	SpH 17	<b>Rope skipping on Unicycle</b> Seilspringen auf dem Einrad	F	hüpfen; Sprungseil wenn möglich mitbringen	<b>Layla Martin &amp; Lisa Peter</b> TSV Landsberg
11:00	20	SpH 18	<b>Drag Seat</b> Fahren und der Sattel schleift dabei auf dem Boden	F/Exp.	Seat in Front, Seat in Back (Rodeo & Rodea);	<b>Felix Dietze</b>
11:00	45	LAH 20	<b>Trial for Beginners</b> Einführung Springen und Hindernisse überwinden	F	Hüpfen; Muni; Helm, Knie- und Schienbeinschoner und Handschuhe	<b>Simon Großlercher</b> unicycle-tirol.at
11:00	20	LAH 21	<b>Long Jump - Rolling Hop</b> Weitsprung - Sprung mit Anlauf	F	hüpfen	<b>Andreas &amp; Simon Rodler</b> www.einrad-landsberg.de
11:00	45	LAH 22	<b>Trial Technics</b>	F/Exp.	Springen, Mindesthöhe 3 Paletten (45cm)	<b>Marco Schmid &amp; Johannes Burger</b>
11:00	20	LAH 23	<b>Race - Start Faster</b> Einradrennen - schneller aus dem Start kommen	A/F	sicheres Fahren	<b>Werner Brattinger</b> www.einhuirad.de
11:00	20	GyH 6	<b>Mills Mess / Boston Mess with 3 Balls</b> Jonglieren dabei Hände abwechselnd überkreuzen	J	Jonglieren und einige Tricks z.B. Rückwärtskaskade mit drei Bällen;	<b>Ludwig Klam</b>
11:00	20	GyH 8	<b>Juggling with Balls for Beginners</b> Jonglieren mit Bällen für Anfänger	J	Einen Ball von einer Hand in die andere werfen;	<b>Tim Adams</b> www.jimev.de
11:00	20	GyH 9	<b>Club Passing (Beginners)</b> Keulenpassing (= Jonglieren mit Partner)	J	Jonglieren mit drei Keulen;	<b>Manuel &amp; Christoph Mitasch</b> www.jonglissimo.com
11:00	45	TH II TH III	<b>Freestyle Akrobatik - Art of Movement</b> neue Bewegungsmuster kennenlernen	Akro	Parkour-Profi Andreas Müller zeigt coole moves	<b>Andreas Müller</b> www.famjam.org
11:30	20	TH I 1	<b>Riding Backwards with Partner</b> Rückwärtsfahren erlernen mit Partner	A/F	Sicheres fahren, freier Aufstieg;	<b>Anja Schmid</b> Zirkusschule Windspiel
11:30	20	TH I 2	<b>Hopping</b> Hüpfen leicht gemacht	A	100 m frei fahren;	<b>Sebastian Schiller</b>
11:30	20	TH I 3	<b>Free Mount</b> Frei Aufsteigen leicht gemacht	A	ca. 50m frei fahren;	<b>Karen Suppan</b> SC Burgrain/Einrad Freaks
11:30	20	DrH 10	<b>Street- &amp; Flat Basics</b> Hoptwist, Backroll, Spin- und Fliptricks	F	sicheres hüpfen; Schienbeinschoner empfohlen	<b>Niels Falk</b> team.elbtrial.com
11:30	20	DrH 11	<b>Spins &amp; Pirouettes</b> Kleine Keise und Drehungen	F	Gleichmäßige Kurven fahren; kurze Kurben (90mm) sind vorteilhaft	<b>Christine Sutschek</b> TSV Zuffenhausen
11:30	20	DrH 13	<b>Stomach on Seat</b> Flieger = mit dem Bauch auf dem Sattel	A/F	Sicheres fahren;	<b>Daniel Oehling</b> www.chaos-speciale.de
11:30	20	DrH 15	<b>Ultimate Wheel</b> Fahren auf einem Einrad ohne Sattel und Gabel	F	eigene Ultimates bitte mitbringen; einige Ultimates sind vorhanden	<b>Manuel Rasch</b> Einradverband-Bayern.de

Beginn	Dauer in Min.	Ort	Workshop	Level	Voraussetzungen & weitere Hinweise	Workshopleiter 2009
11:30	20	SpH 16	<b>One Footed for Beginners</b> Einbeinig fahren lernen mit Festhaltehilfe	F	einbeinig pendeln (3x); sicheres Üben in der Kastengasse	<b>Katharina Kutzenberger &amp; Martin Pötz</b> Team Austria unicycling.rult.org
11:30	20	SpH 18	<b>Drag Seat</b> Fahren und der Sattel schleift dabei auf dem Boden	F	Einbeiniger Wheel Walk, rückwärts fahren;	<b>Felix Dietze</b>
11:30	45	SpH 19	<b>Advanced Gliding Variations</b>	Exp.	Stand Up Gliding	<b>Philipp Henestroza</b> wheel-walk.ch
11:30	20	LAH 21	<b>Crank Rolls</b> Die Basis für die Einradisziplin Flatland			<b>Elias Pöham</b> www.unicycletirol.at
11:30	20	LAH 23	<b>Race - Start Faster</b> Einradrennen - schneller aus dem Start kommen	A/F	sicheres Fahren	<b>Werner Brattinger</b> www.einhuirad.de
11:30	20	GyH 6	<b>Mills Mess / Boston Mess with 4 Balls or more</b> Jonglieren dabei Hände abwechselnd überkreuzen	J exp.	Tricks mit 4 Bällen;	<b>Ludwig Klam</b>
11:30	20	GyH 7	<b>Devilstick for Beginners</b> Einführung in das Spiel mit dem Devilstick	J	Keine; Devilsticks sind vorhanden	<b>Markus Furtner</b> www.markusfurtner.de
11:30	20	GyH 8	<b>Juggling for Beginners</b> Jonglieren für Anfänger	J	Einen Ball von einer Hand in die andere werfen;	<b>Andreas Schneider</b> www.gaukla.de
11:30	20	GyH 9	<b>Club Passing (Advanced)</b> Passing Tricks	J	Passing mit sieben Keulen bzw. Solojonglage mit vier Keulen;	<b>Manuel &amp; Christoph Mitasch</b> www.jonglissimo.com
12:00	20	TH I 1	<b>High Unicycle - 3 Different Mounts</b> 3 Aufstiegsmöglichkeiten auf das Hocheinrad	F/Exp.	Pendeln auf dem Hocheinrad;	<b>Gerhard Hasenus</b> RVE Untergrombach
12:00	20	TH I 2	<b>Idling for Beginners</b> Pendeln, Pendelaufstieg, einbeiniges Pendeln	A	100 m frei fahren;	<b>Sebastian Schiller</b>
12:00	20	TH I 3	<b>Free Mount</b> Frei Aufsteigen leicht gemacht	A	ca. 50m frei fahren;	<b>Manuel Rasch</b> Einradverband Bayern
12:00	20	DrH 10	<b>Flatland Basics</b> Rolls & Wraps	F	sicheres hüpfen; Schienbeinschoner empfohlen	<b>Lorenz Pöham</b> unicycle-tirol.at
12:00	20	DrH 11	<b>5 Tricks in 10 Minutes</b> Angebertricks leicht gemacht	F	Hopping Seat Out (hüpfen mit dem Sattel nach vorne gehalten);	<b>Uli Malende</b> Circulum e.V. (Berlin)
12:00	20	DrH 12	<b>One Footed</b> Einbeinig fahren	F	Sicherer freier Aufstieg, einbeinig pendeln (3 x);	<b>Adinolfi David</b> UFC Ellingen
12:00	20	DrH 13	<b>Stomach on Seat</b> Flieger = mit dem Bauch auf dem Sattel	A/F	Sicheres fahren;	<b>Sandra Lorenz</b>

Beginn	Dauer in Min.	Ort	Workshop	Level	Voraussetzungen & weitere Hinweise	Workshopleiter 2009
12:00	45	MZH	<b>IUF Skill Level 1-3 Prüferausbildung</b> Achtung: begrenzte Teilnehmerzahl	F	<b>für alle offen</b> ; bitte vorher unter anmeldung@einradverband.de melden	<b>Ryan Woessner USA Andreas Rodler</b>
12:00	60	FeH	<b>Hockey Basics</b> Einführung ins Einradhockey	F	freier Aufstieg, pendeln, rückwärts fahren; Schläger vorhanden	<b>Albrecht Flinsch</b>
12:00	20	SpH 16	<b>Wheel Walk &amp; One Footed Wheel Walk</b> Radlauf (Füße sind auf dem Reifen)	A/F	Pendeln; sicheres Üben in Kastengassen	<b>Jens Becker WLSG Nürnberg</b>
12:00	20	SpH 17	<b>Rope skipping on Unicycle</b> Seilspringen auf dem Einrad	all	Sicher auf der Stelle hüpfen (100 x);	<b>Layla Martin &amp; Lisa Peter TSV Landsberg</b>
12:00	20	SpH 18	<b>Gliding &amp; Stand Up Gliding with Partner</b> mit einem Fuß bremsen, Partner zieht	F/Exp.	Einbeiniger Wheel Walk, rückwärts fahren;	<b>Cornelia Schinnerl, Stefanie Jürgens Mühldorfer Einradler e.V.</b>
12:00	45	LAH 20	<b>Trial for Beginners</b> Einführung Springen und Hindernisse überwinden	F	Hüpfen; Muni; Helm, Knie- und Schienbeinschoner und Handschuhe	<b>Bernd Möller Mühldorfer Einradler e.V.</b>
12:00	20	LAH 21	<b>Unispin 180°, 270° &amp; 360°</b> Im Sprung das Einrad drehen	F/Exp.	Hopping on Wheel; Schienbeinschoner	<b>Axel Kästle</b>
12:00	20	LAH 23	<b>Fliptricks - from Crankflip to Fiftysideflip</b>	F/Exp.	Rolling Hop; Schienbeinschoner	<b>Raphael Pöham unicycle-tirol.at</b>
12:00	30	GyH 6	<b>3 Balls (Advanced)</b> Tricks mit drei Bällen für Fortgeschrittene	J	Einige Tricks mit 3 Bällen;	<b>Ferdinand Geiger</b>
12:30	20	TH I 1	<b>High Unicycle - 3 Different Mounts</b> 3 Aufstiegsmöglichkeiten auf das Hocheinrad	F/Exp.	Pendeln auf dem Hocheinrad;	<b>Gerhard Hasenpus RVE Untergrombach</b>
12:30	20	TH I 2	<b>Idling for Beginners</b> Pendeln, Pendelaufstieg, einbeiniges Pendeln	A	100 m frei fahren;	<b>Manuel Rasch Einradverband Bayern</b>
12:30	20	TH I 3	<b>Free Mount</b> Frei Aufsteigen leicht gemacht	A	ca. 50m frei fahren;	<b>Karen Suppan SC Burgrain/Einrad Freaks</b>
12:30	20	DrH 10	<b>Flatland Basics</b> Rolls & Wraps	F	sicheres hüpfen; Schienbeinschoner empfohlen	<b>Lorenz Pöham unicycle-tirol.at</b>
12:30	20	DrH 11	<b>Easy Trick Mounts (jump mount, side mount ...)</b> Sprungaufstieg, Damen- und Herrenaufstieg, etc.	A/F	Freier Aufstieg;	<b>Adinolfi David UFC Ellingen</b>
12:30	20	SpH 16	<b>Wheel Walk &amp; One Footed Wheel Walk</b> Radlauf (Füße sind auf dem Reifen)	A/F	Pendeln; sicheres Üben in Kastengassen	<b>Jens Becker WLSG Nürnberg</b>
12:30	20	SpH 18	<b>Cross Over</b> Einbeinig fahren mit dem Fuß auf dem anderen Pedal	A/F	Wheel Walk onefooted extended	<b>Janina Messinger TSV Dudenhofen</b>

Beginn	Dauer in Min.	Ort	Workshop	Level	Voraussetzungen & weitere Hinweise	Workshopleiter 2009
12:30	20	LAH 23	<b>Flatland for Experts</b>	Exp.	Crank Rolls & Crank Flips	<b>Raphael Pöham</b> unicycle-tirol.at
12:30	20	GyH 7	<b>Diabolo for Beginners</b> Einführung in das Spiel mit dem Diabolo	J	Keine; Diabolos bitte mitbringen	<b>Andreas Schneider</b> www.gaukla.de
12:30	20	GyH 8	<b>Juggling for Beginners</b> Jonglieren für Anfänger	J	Einen Ball von einer Hand in die andere werfen;	<b>Amelie Trick</b> Kinderhaus Agapedia
12:30	20	GyH 9	<b>Poi Swinging for Beginners</b> Poischwingen für Anfänger	J	Bitte eigene Pois mitbringen.	<b>Miriam Berschneider</b> TV Mering
12:30	20	TH II	<b>How to Fall</b> Fallschule	all	Bitte die Akrofläche ohne Schuhe betreten;	<b>Andreas Müller</b> www.famjam.org
13:00	60	TH I	<b>ELA mit Prüferausbildung</b> Einradleistungsabzeichen ("T-Shirt-Prüfung") Achtung: begrenzte Teilnehmerzahl	F	<b>für alle offen</b> ; bitte vorher unter anmeldung@einradverband.de melden	<b>Stephan Kober &amp; Petra Plininger</b> Einradverband-Bayern.de
13:00	20	DrH 10	<b>Kick Up Mount</b> Kick-Up Aufstieg	F	Side Mount (Herrenaufstieg);	<b>Andi Anders-Wilkens</b> zirkusschule-windspiel.de
13:00	45	DrH 12	<b>Group Figures for Advanced</b> Reigenfahren für Fortgeschrittene	F	Sicherer freier Aufstieg;	<b>Christoph Vogl</b> Soli-Muenchen.de
13:00	20	DrH 13	<b>Stomach on Seat</b> Flieger = mit dem Bauch auf dem Sattel	A/F	Sicheres fahren;	<b>Dirk Siegel, Diana Hasentus</b> RVE Untergrombach
13:00	20	DrH 14	<b>Seat in Front &amp; Stomach on seat (Transition)</b> Rodeo und Übergang zum Flieger & zurück	A	Flieger (=stomach on seat);	<b>Jana Peter, Simone Wolfschläger</b> RVE Untergrombach
13:00	60	MZH	<b>Freestyle Judging</b> Bewertung von Freestyleküren	A	für alle wettkampforientierte Freestylefahrer und Trainer	<b>Stephanie Dietze</b>
13:00	60	FeH	<b>Hockey for Experienced Players</b> Einradhockey für Fortgeschrittene	F		<b>Albrecht Flinsch</b>
13:00	20	SpH 17	<b>Jonglieren auf dem Einrad</b>	all	jonglieren mit drei Gegenständen; Requisiten bitte mitbringen	<b>Fritz Mack</b> www.fritz-mack.de
13:00	20	SpH 18	<b>Stand Up Gliding Transitions &amp; Variations</b> Stand Up Gliding Übergänge und Variationen	Exp.	Stand Up Gliding with Partner;	<b>Philipp Henestroza</b> wheel-walk.ch
13:00	45	LAH 21	<b>High &amp; Long Jump - Rolling Hop</b> Hoch- und Weitsprung - Sprung mit Anlauf	F	hüpfen;	<b>Nico Wobig</b>
13:00	90	LAH 23	<b>Ride a Twice</b> Twice - rückwärts treten & vorwärts fahren	F/Exp.	Hocheinradfahren, ab 1,50 m Körpergröße; für Twice-Neulinge	<b>Andi Wild</b> Kinderhaus Agapedia, Esslingen
13:00	60	GyH 6	<b>Juggling Technic for all Levels</b> Optimierung der Jongliertechnik	J	Jonglieren mit drei Gegenständen; für jedes Niveau	<b>Thomas Dietz</b>
13:00	45	TH II	<b>Akrobatics for Beginners</b> (Partner-)Akrobatik für Anfänger	Akro	Bitte die Akrofläche ohne Schuhe betreten;	<b>Heidi Eisenbraun</b> Filderstadt

Beginn	Dauer in Min.	Ort	Workshop	Level	Voraussetzungen & weitere Hinweise	Workshopleiter 2009
13:30	20	DrH 10	<b>Jump Mount Variations</b> Sprungaufstiege verschiedene Varianten	F	Jump Mount (Sprungaufstieg)	<b>Bernd Möller</b> Mühdorfer Einradler e.V.
13:30	20	DrH 13	<b>Stomach on Seat</b> Flieger = mit dem Bauch auf dem Sattel	A/F	Sicheres fahren;	<b>Dirk Siegel, Diana Hasenus</b> RVE Untergrombach
13:30	20	DrH 14	<b>Seat in Front &amp; Stomach on seat (Transition)</b> Rodeo und Übergang zum Flieger & zurück	A	Flieger (=stomach on seat);	<b>Jana Peter, Simone Wolfschläger</b> RVE Untergrombach
13:30	20	SpH 17	<b>Juggling on the Unicycle</b> Jonglieren auf dem Einrad	all	jonglieren mit drei Gegenständen; Requisiten bitte mitbringen	<b>Fritz Mack</b> www.fritz-mack.de
14:00	20	SpH 16	<b>Wheel Walk &amp; One Footed Wheel Walk</b> Radlauf (Füße sind auf dem Reifen)	F	Pendeln;	<b>Cornelia Schinnerl, Stefanie Jürgens</b> Mühdorfer Einradler e.V.
14:00	45	SpH 19	<b>Freestyle Tricks Exchange</b>	Exp.		<b>Ryan Woessner</b> USA
14:00	20	GyH 8	<b>How to Play with 2 Diabolos</b> So lernt ihr mit 2 Diabolos gleichzeitig zu spielen	J	Ein Diabolo sicher fortlaufend (20 x) um das Bein spielen;	<b>Thierry Bottaro</b> www.2diabolos.com
15:00	30	SpH	<b>Show</b>	all	Zuschauer bitte auf der Tribüne oder unten in der Spielhalle Platz nehmen	
15:30	90	MZH	<b>Hockey Match for Beginners</b> Einradhockey Spiel für Hockey-Neulinge	F	Pendeln, rückwärts fahren, sicherer freier Aufstieg;	<b>Albrecht Flinsch</b>
15:30	90	FeH	<b>Hockey</b> Einradhockey - freies Spiel	F	Spielerfahrung im Einradhockey;	freies Spiel
15:30	90	SpH	<b>IUF Skill Level Testing 4-10</b> Skill-Levelprüfung mit Ryan Woessner	F/Exp.	Bitte vorher melden unter anmeldung@einradverband.de	<b>Ryan Woessner USA</b> <b>Stefan Kober &amp; Petra Plininger</b>
15:45	90	vorm Ein- gang	<b>Trial im Olympiapark</b>	F/Exp.	Helm, Knie- und Schienbeinschoner und Handschuhe. Bitte die Wohngebiete (Oly-Dorf) wegen empfindlichen Anwohnern meiden	<b>Für alle die Lust haben und wenn das Wetter passt</b>