

Hallenbelegungsplan Offener Techniklehrgang 05.05.2024

von	bis	Halle 1	Halle 2	Halle 3
10:00 Uhr	10:45 Uhr	Begrüßung, Erwärmung & Dehnung, Einteilung der Hallen		
10:45 Uhr	11:45 Uhr	Kickhöhe & Kickhärte <small>Ulrike Rattke & Linh Nguyen</small>	Technik für Kids <small>Melanie Becker</small>	Freestyle Fortgeschrittene (Akrobatik) <small>Hai Dang Nguyen</small>
12:00 Uhr	13:00 Uhr	Formen 6 bis 8 <small>Ulrike Rattke</small>	Formen 1 bis 3 <small>Melanie Becker & Linh Nguyen</small>	Freestyle für Kids <small>Hai Dang Nguyen</small>
13:00 Uhr	13:45 Uhr	Mittagspause 45 Min		
13:45 Uhr	14:45 Uhr	Technik für Kids <small>Ulrike Rattke</small>	Grundschule & Gewichtsverlagerung <small>Melanie Becker & Linh Nguyen</small>	Freestyle Kicks (gedreht & gesprungen) <small>Hai Dang Nguyen</small>
15:00 Uhr	16:00 Uhr	Formen ab Form 9 <small>(je nach Kenntnis der Teilnehmer) Ulrike Rattke & Linh Nguyen</small>	Formen 4 bis 6 <small>Melanie Becker</small>	Aufbau einer Freestyleform <small>Hai Dang Nguyen</small>
16:00 Uhr	Abschluss & Ende des Lehrgangs			

Empfehlungen (jeder darf unabhängig von seiner Graduierung & Alter jede Einheit besuchen)

Kinder	Alle	Weiß bis Grünblau	Blau bis Braun	Braun bis Schwarz
--------	------	-------------------	----------------	-------------------