

PROGRAMMA ZATERDAG 4 FEBRUARI 2012

SPORTHAL

BEGINNERS

VELD A: TECHNIEKEN

10-10.30: Opstappen
10.30-11: Surplace
11-11.30: achteruitrijden
11.30-12: Springtechnieken

VELD B: TECHNIEKEN

10-10.30: Opstappen
10.30-11: Surplacen
11-11.30: achteruit rijden
11.30-12: Springtechnieken

HEEL VELD A +B !!

14-15u: stuurparcours
15-16u: manipulatie

GEVORDERDEN

VELD A: TECHNIEKEN

10-11u: opstappen, zadel
voor/zij/achter,...
11-12u: springtrucks, 1been
rijden, begin wheelwalk

VELD B: CREATIEF

10-11u: eenwiel & ropeskipping
11-12u: eenwiel & acro

HEEL VELD A +B !!

14-15u: duo, trio & groep rijden
15-16u: dikkeberta & groepspelen

BASKET VRIJ OEFENEN

(10-12u: beginners)
(14-16u: gevorderden)

BASKET TECHNIEKEN

10-11u: gevorderden
11-12u: Beginners

14-15u: gevorderden
15-16u: Beginners

OEFENGANG STARTERS

HERSTELPLEK

ONTHAAL

ZWARTE ZAAL DOMMELHOF

EXTREME UNICYCLING Ver-gevorderden

- * Trial parcours & tricksharing
- * **Extreme technieken** (ultimate, impossible, giraf..).
- * **Workshops:**
10-11u30: 1m2 & freestyle technieken
14-15u: 1wiel 'Battle games' voor gevorderden
15-16u: 1wiel choreografies voor gevorderden

LOKAAL 1 DOMMELHOF

10-16u: je 1wiel creatief decoreren ('tuning')

LOKAAL 2/3 DOMMELHOF

11-12u: leren 1wieleren op scène (*wordt prof*)
14-15u: " " (*groep 2*)

ATRIUM DOMMELHOF

10-12u: vrije jongleer ruimte
14-16u: *BMX-acro fietsen (o.v.)*

JUDO ZAAL INGANG SPORTHAL

10-16u: vrije Acro ruimte (met Hanna & Toon)

+ DOORLOPEND BUITEN

- oriëntatie-tocht (plan aan het onthaal)
- oefenparcours bos-cross

+ Lunch demo /show: 12u15 en 13u15

Eetshift1:12u-12.50u: Locorotondo, Tsirk, Woesh, Circusplaneet, Cirkus in Beweging, paljasso
Eetshift2:13-13.50u: balancirk, circolito, hawdoe, salto, ECDF, circodans + medewerkers/ circofun

+ 1wiel records (-13 /+13 cat): om 16u (sporthal)

+ 1wiel bos-cross: om 17u (buiten)

Eetshift1:18u-19u: Locorotondo, Tsirk, Woesh, Circusplaneet, Cirkus in Beweging, paljasso
Eetshift2:19-20u: balancirk, circolito, hawdoe, salto, ECDF, circodans + medewerkers / circofun

+ Circus-show 'LOOP' (Schouburg): om 20.30u

+ 1wieler Fuif + 'so you think you can ride' renegade (zwarte doos): 22u – 24u

Beginners= minstens een beetje kunnen vooruitrijden
Gevorderden:= al vlot bewegen op eenwieler, op - en afstappen
Ver-gevorderden:= enkele jaren rijervaring hebben

*Records (13- en 13+): = *sprint, verspringen, hoogspringen, wheelwalk, surplace, klemrijden.*