

# Fortgeschritten 1 – 05/2024 – 11/2024

<b>Stunde</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Figuren</b>	<b>MO 20:15h</b>	<b>SO 17:00h</b>
1	LW3 - JV1	außens. Wechsel - Handwechsel	15.07.	26.05.
2	TG1 - JV1	Link - Handwechsel	22.07.	02.06.
3	TG1 - CC2	Link - Fan & Alemana	16.09.	09.06.
4	QU1 - CC2	Lockstep - Fan & Alemana	23.09.	16.06.
5	QU1 - RB2	Lockstep - Fan & Alemana	30.09.	23.06.
6	LW1 - RB2	Linksrotation - Fan & Alemana	07.10.	30.06.
7	LW1 - SB1	Linksrotation - Promenaden	28.10.	07.07.
8	TG2 - SB1	Linksrotation - Promenaden	04.11.	14.07.
9	TG2 - JV3	Linksrotation - Whip	11.11.	21.07.
10	CC1 - JV3	Hand to Hand - Whip	18.11.	15.09.
11	WW1 - CC1/RB1	Basisarbeit - Hand to Hand	13.05.	22.09.
12	LW2 - RB1	Kreisel - Hand to Hand	27.05.	29.09.
13	LW2 - JV2	Kreisel - American Spin	03.06.	06.10.
14	RB3 - JV2	Aida - American Spin	10.06.	27.10.
15	QU2 - RB3	Kreisel - Aida	17.06.	03.11.
16	QU2 - CC3	Kreisel - Aida	24.06.	10.11.
17	SB2 - CC3	Prom.-Bota Fogos, Voltas - Aida	01.07.	17.11.
18	LW3 - SB2	außens. Wechsel - PBF, Voltas	08.07.	24.11

Änderungen vorbehalten. Stand: 09.05.2024