

ROLLIDIPLOM BRONZE

NAME: _____

Du hast das Bronze Rolli-Diplom erfolgreich bestanden.
Rolli gratuliert!

Du kannst einige Übungen des Bronze Rolli-Diploms gut. Rolli wünscht viel Spass beim Weiterüben.



RUTSCHE



GLEICHGEWICHTS-KÜNSTLER



ZIRKUS



HÜRDENSPRUNG



KLEINER ROLLEN-KÜNSTLER



RAUPENSKATEN



SLALOM



BRONZE SPEEDY

Ort, Datum

Kursleiter/in



BRONZE-ROLLI

RUTSCHE	<ul style="list-style-type: none"> Aus dem langsamen Fahren mit Rutsche auf den Boden gleiten. → Auf Handgelenkschoner rutschen, Finger nach oben, dann auf Knie- und Ellenbogen → Bis zur kompletten Bauchlage 	
GLEICHGEWICHTS-KÜNSTLER	<ul style="list-style-type: none"> 5m auf einem Fuss skaten können. → Gerade Linie → Links und rechts 	
ZIRKUS	<ul style="list-style-type: none"> Drei Kunststücke sauber ausführen können → Cowboy > Füße zusammen, Knie offen, Gesäss tief. → Grundposition > 10m → Ballon > Füße öffnen/schliessen, 10m 	
HÜRDENSPRUNG	<ul style="list-style-type: none"> Anfahren, beidbeinig über Hindernis springen können. → Beidbeinig sicher landen und weiterfahren 	
KLEINER ROLLENKÜNSTLER	<ul style="list-style-type: none"> Fahren auf der Geraden - vorderer Fuss nur auf hinterer Rolle, 5m fahren können. → Variante: Hinterer Fuss fährt nur auf vorderer Rolle → Fuss, der auf einer Rolle fährt darf nicht flattern 	
RAUPENSKATEN	<ul style="list-style-type: none"> Als Gruppe von 3-5 Kindern als Raupe 50m skaten können. → Raupe darf nicht auseinanderfallen → Alle Kinder sind im Gleichschritt 	
SLALOM	<ul style="list-style-type: none"> Beidbeinig 15-20m Slalom fahren. → Füße haben immer Kontakt zum Boden → Beine und Füße eng und parallel nehmen 	
BRONZE SPEEDY	<ul style="list-style-type: none"> 300m in 1:20min (13.5 km/h). 	